

**INTEGRASI NILAI STOIKISME DALAM BUKU FILOSOFI TERAS DAN
KONSEP IKHLAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN SPIRITUALITAS
MAHASISWA PAI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
ANGKATAN 2022 DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

**OLEH
FITRIA AZIZAH YONA PUTRI
NIM. 220101110187**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026**

**INTEGRASI NILAI STOIKISME DALAM BUKU FILOSOFI TERAS DAN
KONSEP IKHLAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN SPIRITUALITAS
MAHASISWA PAI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
ANGKATAN 2022 DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan Agama Islam(S.Pd)*

**OLEH
FITRIA AZIZAH YONA PUTRI
NIM. 220101110187**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental” oleh Fitria Azizah Yona Putri ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke sidang ujian pada tanggal 08 Juni 2026

Pembimbing

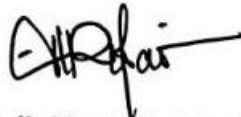


Yuanda Kusuma, M.Ag

NIP. 197910242015031002

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Laily Nur Arifa, M.Pd.I

NIP: 199005282018012003

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental” oleh Fitria Azizah Yona Putri ini telah dipertahankan di depan sidang penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Tanda Tangan

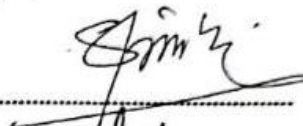
Penguji Utama

Dr. H. Zeid B. Semeer, Lc., MA
NIP. 196703152000031002



Ketua Sidang

Prof. Dr. Hj. Sutiah, M.Pd
NIP. 196510061993032003



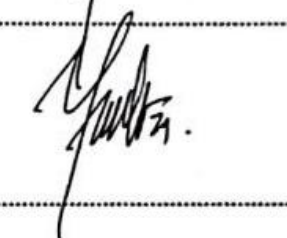
Sekretaris Sidang

Yuanda Kusuma, M.Ag
NIP. 197910242015031002



Dosen Pembimbing

Yuanda Kusuma, M.Ag
NIP. 197910242015031002



Mengesahkan.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Muhammad Walid, M.A.
NIP. 197308232000031002

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Yuanda Kusuma, M.Ag

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Malang, 08 Juni 2026

Hal : Fitria Azizah Yona Putri

Lamp. : 4 (empat) eksemplar

Yang Terhormat,

**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Di Tempat**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik Penelitian dan setelah membaca Skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Fitria Azizah Yona Putri

NIM : 220101110187

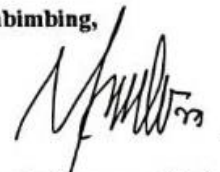
Prodi : Pendidikan Agama Islam

**Judul : Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas
Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana
Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental**

Maka selaku Pembimbing, kami berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah layak diajukan.
Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Yuanda Kusuma, M.Ag

NIP. 197910242015031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fitria Azizah Yona Putri
NIM : 220101110187
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi dan karya yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya sendiri bersiap untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan pihak manapun.

Malang, 08 Juni 2026

Hormat saya,



Fitria Azizah Yona Putri

NIM: 220101110187

MOTTO

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."
(QS. Ar-Ra'd; 28).¹

"Make the best use of what is in your power, and take the rest as it happens."
"Manfaatkan sebaik-baiknya apa yang berada dalam kuasamu, dan terimalah
sisanya sebagaimana adanya."
(Epictetus).²

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah. Namun setiap Mukmin itu baik. Semangatlah pada perkara yang bermanfaat bagimu, dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam perkara tersebut), dan jangan malas. Jika engkau tertimpa musibah, maka jangan ucapkan: andaikan saya melalukan ini dan itu. Namun ucapkan: *“qadarullah wa maa-syaa-a fa’ala* (ini takdir Allah, apa yang Allah inginkan itu pasti terjadi)”. Karena ucapan “andaikan...” itu akan membuka pintu setan”
(HR. Muslim No. 2664).³

¹ “Surat Ar-Ra’d Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” diakses 29 Juni 2026, <https://quran.nu.or.id/ar-ra%27d/28>.

² Arrian Epictetus, *Enchiridion: Including The Discourses of Epictetus & Fragments* (e-artnow, 2018).

³ N. U. Online, “Hadits Shahih Muslim No. 2664 | Hadits NU,” Hadits NU Online, diakses 29 Juni 2026, <https://hadits.nu.or.id/shahih-muslim/2664>.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karya sederhana ini kupersembahkan kepada orang-orang yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan panjangku hingga sampai pada titik ini

1. Ayahku, terima kasih atas segala usaha dan cinta yang tak pernah tampak akan tetapi terasa dalam hidupku. Tenaga yang telah ayah kerahkan tanpa mengenal lelah dan malam untuk memenuhi segala kebutuhanku. Setiap langkah yang berhasil kulalui hingga hari ini tidak pernah lepas dari perjuangan, pengorbanan, dan kasih sayang yang ayah berikan kepadaku.
2. Ibuku, terima kasih atas segala doa dan kehadiran ibu dalam hidupku. Terima kasih telah memberikan ruang dan waktu untuk memaksimalkan hidupku. Tanpa doa dan dukungan dari ibu, aku tidak akan bisa menapaki segala rintangan yang terjadi dalam kehidupanku. Terima kasih atas doa dan kehadiran ibu yang membuatku terisi dan memberiku rumah untuk sekedar menikmati makanan lezat yang ibu buat untukku maupun selimut yang hangat untuk membuatku tertidur lelap. Tanpa ibu, aku tidak akan bisa menghadapi hidup sekuat ini.
3. Sahabat dan teman-teman seperjuanganku, terima kasih aku ucapkan kepada kalian yang telah menemaniku selama ini. Kehadiran dan dukungan kalian yang membersamai membuat perjalanan perkuliahanku lebih beragam dan lebih bermakna. Masa-masa yang sulit menjadi mudah dengan adanya kehadiran kalian untuk menyemangati dan mendoakan aku. Terima kasih, tawa dan sedih yang telah dilalui bersama akan selalu menjadi kenangan yang tak pernah lekang dan akan selalu ku kenang. Bersama kalian, segala cerita dan cita terbentuk menjadi tujuan baru dalam hidupku. Terima kasih atas segalanya, semoga kalian dapat menjemput segala harapan yang kalian perjuangkan dan panjatkan selama ini.

4. Diriku sendiri yang tercinta dan tersayang. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak berhenti meskipun berkali-kali merasa lelah, bingung, dan ingin menyerah. Terima kasih karena telah berani menghadapi ketakutan, menerima proses yang panjang, dan belajar berdamai dengan segala hal yang terjadi dalam hidup kamu. Penelitian tentang Stoikisme dan ikhlas ini bukan hanya menjadi tugas akademik, tetapi juga menjadi perjalanan yang mengajarkanku tentang makna sabar, syukur, penerimaan, dan ketenangan. Hari ini aku menyadari bahwa tumbuh tidak selalu berarti menjadi lebih kuat, tetapi juga berani menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan keterbatasan. Untuk semua proses, air mata, doa, dan harapan yang menyertai perjalanan ini, terima kasih. Pada akhirnya, Allah selalu memiliki cara terbaik untuk membawa hamba-Nya sampai ke tujuan dan kamu tau itu, karena Allah selalu menyayangi dan mengiringi kamu di setiap perjalanan hidupmu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental” dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan tinggi.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Walid, M.A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendukung terselenggaranya proses akademik selama masa studi penulis.
3. Ibu Dr. Laily Nur Arifa, M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan selama proses perkuliahan.
4. Bapak Rasmuin, M.Pd.I selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasi kepada penulis selama menjalani studi di Program Studi Pendidikan Agama Islam.

5. Bapak Yuanda Kusuma, M.Ag selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Segenap dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh informan penelitian, yaitu mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman serta pandangan mereka sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Semoga segala bentuk bantuan, kebaikan, dan doa yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademik maupun praktis, khususnya dalam pengembangan kajian Pendidikan Agama Islam terkait spiritualitas mahasiswa, kesehatan mental, serta integrasi nilai-nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam kehidupan kontemporer.

Malang, 08 Juni 2026

Penulis



Fitria Azizah Yona Putri
NIM. 220101110187

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi Arab-Latin yang digunakan pada skripsi ini mengacu pada pedoman transliterasi yang dikeluarkan oleh keputusan bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 dengan gambaran yang terjabarkan sebagai berikut:

A. Huruf

ا	= A	ز	= Z	ق	= q
ب	= B	س	= S	ك	= k
ت	= T	ش	= Sy	ل	= l
ث	= Ts	ص	= Sh	م	= m
ج	= J	ض	= Dl	ن	= n
ح	= h	ط	= Th	و	= w
خ	= Kh	ظ	= Zh	ه	= h
د	= D	ع	= -' -	ء	= -' -
ذ	= Dz	غ	= Gh	ي	= y
ر	= R	ف	= F		

B. Vokal Panjang

اَ	= a
اِ	= i
اُ	= u

C. Vokal Diftong

اَيّ	= ai
اوّ	= au

ABSTRAK

Fitria Azizah Yona Putri, 2026. Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku *Filosofi Teras* dan Konsep Ikhlas Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental. Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing : Yuanda Kusuma, M.Ag

Kata Kunci: Stoikisme, Ikhlas, Kesehatan Mental, Spiritualitas, Mahasiswa PAI.

Fenomena tekanan akademik dan krisis kesehatan mental pada mahasiswa semakin meningkat, ditandai dengan munculnya *burnout*, kecemasan, *overthinking*, dan *quarter life crisis*. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, tetapi juga memengaruhi motivasi belajar, ketahanan diri, dan spiritualitas dalam menjalani proses pendidikan. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), diperlukan pendekatan yang tidak hanya membantu pengelolaan emosi secara rasional, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual. Nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* dan konsep ikhlas dipandang memiliki relevansi sebagai pendekatan penguatan kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan dan menganalisis pengalaman subjektif mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental, (2) Mendeskripsikan pemaknaan dan penerapan nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* oleh mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022, serta (3) Mendeskripsikan dan menganalisis makna integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Mahasiswa mengalami tekanan akademik dan psikologis berupa *burnout*, kecemasan masa depan, *overthinking*, dan *quarter life crisis* akibat tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta ketidakpastian hidup; (2) Nilai Stoikisme, khususnya prinsip dikotomi kendali dan teknik STAR, dimaknai sebagai cara berpikir reflektif yang membantu mahasiswa mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang; (3) Integrasi Stoikisme dan konsep ikhlas dimaknai sebagai pendekatan yang menghubungkan rasionalitas dan spiritualitas, di mana Stoikisme membantu pengendalian pikiran dan ikhlas memperkuat penerimaan spiritual terhadap ketentuan Allah Swt., sehingga mendukung penguatan kesehatan mental dan spiritualitas mahasiswa dalam perspektif Pendidikan Agama Islam.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai Stoikisme dan konsep ikhlas memiliki relevansi sebagai pendekatan penguatan kesehatan mental mahasiswa PAI. Stoikisme berfungsi sebagai sarana refleksi rasional, sedangkan ikhlas memberikan landasan spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang, adaptif, dan bermakna

ABSTRACT

Fitria Azizah Yona Putri, 2026. The Integration of Stoic Values in the Book Filosofi Teras and the Concept of Ikhlas as an Effort to Strengthen the Spirituality of 2022 Islamic Education Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Amid the Mental Health Crisis. Thesis, Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Islamic Education and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Supervisor: Yuanda Kusuma, M.Ag

Keywords: Stoicism, Ikhlas, Mental Health, Spirituality, PAI Students.

*The phenomenon of academic pressure and mental health crises among college students is on the rise, marked by the emergence of burnout, anxiety, overthinking, and quarter-life crises. These conditions not only impact students' psychological well-being but also affect their motivation to learn, resilience, and spirituality throughout their educational journey. In the context of Islamic Religious Education (PAI) students, an approach is needed that not only helps with rational emotional management but also strengthens the spiritual dimension. Stoic values in the book *The Stoic Philosophy* and the concept of ikhlas are considered relevant as an approach to strengthening students' mental health.*

*Based on these conditions, this study aims to: (1) Describe and analyze the subjective experiences of the 2022 cohort of PAI students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in facing academic pressure and mental health crises, (2) To describe the interpretation and application of Stoic values in the book *Filosofi Teras* by the 2022 cohort of Islamic Education (PAI) students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, as well as (3) To describe and analyze the significance of integrating Stoic values and the concept of ikhlas from the perspective of Islamic Education as an effort to strengthen students' spirituality and mental health. The research method used a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and drawing*

The results of the study indicate that: (1) Students experience academic and psychological stress in the form of burnout, anxiety about the future, overthinking, and a quarter-life crisis due to academic demands, social expectations, and life's uncertainties; (2) Stoic values, particularly the principle of the dichotomy of control and the STAR technique, are interpreted as a reflective way of thinking that helps students manage their emotions, reduce anxiety, and cope with academic pressure more calmly; (3) The integration of Stoicism and the concept of ikhlas is understood as an approach that connects rationality and spirituality, where Stoicism aids in controlling thoughts and ikhlas strengthens spiritual acceptance of Allah's will, thereby supporting the enhancement of students' mental health and spirituality from the perspective of Islamic Religious Education.

Based on these research findings, it can be concluded that Stoicism and the concept of ikhlas are relevant as approaches to strengthening the mental health of Islamic Religious Education students. Stoicism serves as a means of rational reflection, while ikhlas provides a spiritual foundation that helps students face academic pressures more calmly, adaptively, and meaningfully.

خلاصة

فيتريا عزيزة يونا بوتري، 2026. دمج قيم الفلسفة الرواقية في كتاب «فلسفة تيراس» ومفهوم الإخلاص كمسعى لتعزيز الروحانية لدى طلاب تخصص التربية الإسلامية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج، دفعة عام 2022، في خضم أزمة الصحة النفسية. أطروحة، برنامج دراسات التربية الإسلامية، كلية التربية والتربية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية في مالانج. المشرف: يواندا كوسوما، ماجستير في التربية

الكلمات المفتاحية: الفلسفة الرواقية، الإخلاص، الصحة النفسية، الروحانية، طلاب التربية الإسلامية

تتزايد ظاهرة الضغوط الأكاديمية وأزمات الصحة النفسية بين الطلاب، وتتمثل في ظهور أعراض الإرهاق، والقلق، والإفراط في التفكير، وأزمة ربع العمر. ولا تؤثر هذه الظروف على الجانب النفسي للطلاب فحسب، بل تمس أيضًا دوافعهم (PAI)، للتعلم، وقدرتهم على الصمود، وروحانيتهم خلال مسيرتهم التعليمية. في سياق طلاب التربية الدينية الإسلامية هناك حاجة إلى نهج لا يساعد فقط في إدارة العواطف بشكل عقلائي، بل يعزز أيضًا البعد الروحي. يُنظر إلى قيم الاستوقافية في كتاب "فلسفة التراس" ومفهوم الإخلاص على أنهما ذوا صلة كنهج لتعزيز الصحة النفسية للطلاب.

بناءً على هذه الظروف، تهدف هذه الدراسة إلى: (1) وصف وتحليل التجارب الذاتية لطلاب تخصص التربية في مالانج، دفعة عام 2022، في مواجهة الضغوط UIN Maulana Malik Ibrahim الإسلامية بجامعة الأكاديمية وأزمات الصحة النفسية، (2) وصف تفسير وتطبيق قيم الاستوقافية في كتاب "فلسفة تيراس" من قبل طلاب دفعة 2022، وكذلك (3) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang قسم التربية الإسلامية بجامعة وصف وتحليل معنى تكامل قيم الاستوقافية ومفهوم الإخلاص من منظور التربية الإسلامية كجهود لتعزيز الروحانية والصحة النفسية للطلاب. تستخدم طريقة البحث نهجًا نوعيًا من نوع الظواهرية. تم الحصول على البيانات من خلال المقابلات المتعمقة والملاحظة والتوثيق، ثم تم تحليلها من خلال تقليص البيانات وعرضها واستخلاص النتائج.

أظهرت نتائج البحث ما يلي: (1) يعاني الطلاب من ضغوط أكاديمية ونفسية تتمثل في الإرهاق، والقلق بشأن المستقبل، والإفراط في التفكير، وأزمة ربع العمر نتيجة للمتطلبات الأكاديمية، والتوقعات الاجتماعية، وعدم اليقين في الحياة؛ على أنها طريقة تفكير تأملية تساعد الطلاب STAR (2) تُفسر قيم الاستوكيكية، ولا سيما مبدأ ثنائية التحكم وتقنية على إدارة عواطفهم، وتقليل القلق، ومواجهة الضغوط الأكاديمية بحدوء أكبر؛ (3) يُفهم دمج الفلسفة الاستوقافية ومفهوم الإخلاص على أنه نهج يربط بين العقلانية والروحانية، حيث تساعد الفلسفة الاستوقافية على التحكم في الأفكار، بينما يعزز الإخلاص القبول الروحي بقدر الله سبحانه وتعالى، مما يدعم تعزيز الصحة العقلية والروحانية للطلاب من منظور التربية الدينية الإسلامية.

بناءً على نتائج هذا البحث، يمكن استنتاج أن قيم الاستوقافية ومفهوم الإخلاص لهما أهمية كنهج لتعزيز الصحة النفسية لطلاب التربية الإسلامية. تعمل الاستوقافية كأداة للتفكير العقلاني، بينما يوفر الإخلاص أساسًا روحيًا يساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية بحدوء أكبر، وبطريقة أكثر تكيفًا وعمقًا.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>.....	xiv
<i>خلاصة</i>.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Orisinalitas Penelitian.....	14
F. Definisi Istilah	21
G. Sistematika Penulisan.....	24
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	26
A. Kajian Teori	26
1. Stoikisme.....	26
2. Ikhlas.....	33
3. Relevansi Stoikisme dan Ikhlas dalam Pembentukan Ketahanan Mental Mahasiswa.....	45
4. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam.....	46
B. Kerangka Berpikir.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52

B.	Lokasi Penelitian.....	53
C.	Kehadiran Peneliti.....	54
D.	Subjek Penelitian	55
E.	Data dan Sumber Data.....	56
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	58
G.	Pengecekan Keabsahan Data	61
H.	Analisis Data.....	63
I.	Prosedur Penelitian.....	65
BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN		67
A.	Paparan Data.....	67
1.	Biografi Pengarang Buku <i>Filosofi Teras</i>	67
2.	Definisi Buku <i>Filosofi Teras</i>	68
B.	Deskripsi Lokasi Penelitian	73
1.	Sejarah Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	73
2.	Visi Keilmuan dan Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	74
C.	Hasil Penelitian	76
1.	Gambaran Umum Informan.....	77
2.	Pengalaman Subjektif Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental.....	81
3.	Pemaknaan dan Penerapan Nilai Stoikisme oleh Mahasiswa PAI dalam Buku <i>Filosofi Teras</i> Karya Henry Manampiring dalam Mengelola Emosi dan Tekanan Hidup.	91
4.	Pemaknaan Konsep Ikhlas dalam Pengalaman Mahasiswa	96
5.	Integrasi Nilai Stoikisme dan Konsep Ikhlas sebagai Pendekatan Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam .	100
BAB V PEMBAHASAN		110
A.	Pengalaman Subjektif Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental.....	110
1.	Pengalaman Subjektif Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik.	111
2.	<i>Quarter Life Crisis</i> dan Kecemasan terhadap Masa Depan	113
B.	Pemaknaan dan Penerapan Nilai Stoikisme dalam Buku <i>Filosofi Teras</i> oleh Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022...	118
1.	Internalisasi Prinsip Dikotomi Kendali sebagai Mekanisme Pengelolaan Tekanan Psikologis.....	119

2.	Pengendalian Emosi melalui Teknik STAR.....	122
C.	Integrasi Nilai Stoikisme dan Konsep Ikhlas sebagai Pendekatan Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam.....	125
1.	Ikhlas sebagai Pengalaman Spiritual dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental	126
2.	Perbedaan Epistemologis dan Titik Temu Fungsional antara Stoikisme dan Ikhlas.....	129
3.	Model Integrasi Stoikisme dan Ikhlas dalam Kehidupan Mahasiswa	131
4.	Spiritualitas sebagai Mekanisme <i>Coping</i> dalam Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa.....	136
5.	Implikasi Integrasi Stoikisme dan Ikhlas pada Pendidikan Agama Islam	138
BAB VI PENUTUP.....		144
A.	Kesimpulan.....	144
B.	Saran	146
DAFTAR PUSTAKA.....		149
LAMPIRAN-LAMPIRAN		157

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian	18
Tabel 2. 1 Titik Temu Fungsional Stoikisme dan Ikhlas.....	46
Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara	59
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Informan Penelitian.....	80
Tabel 4. 2 Titik Temu Stoikisme dan Ikhlas	102
Tabel 5. 1 Sintesis Konseptual	134

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	51
Gambar 3. 1 Bagan Prosedur Penelitian	66
Gambar 5. 1 Model Integrasi Stoikisme dan Ikhlas.....	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Perkembangan era digital yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan media sosial telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kesehatan mental.⁴ Penelitian Jean M. Twenge (2019) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media digital dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada usia muda.⁵ Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan penguatan akademik, tetapi juga penguatan spiritual dan psikologis yang relevan dengan tantangan zaman. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan PAI yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mampu memperkuat dimensi spiritual dan ketahanan batin mahasiswa..⁶

Data terbaru menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada kelompok usia muda, khususnya mahasiswa, mengalami peningkatan signifikan pasca pandemi. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* mencatat bahwa 5,5% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan gangguan kecemasan sebagai bentuk yang paling dominan.⁷

⁴ Nabila Ayu Dzuhri Rahmah dkk., “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Sres Mahasiswa,” *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik Dan Komunikasi Bisnis* 9, no. 2 (2026): 205–14, <https://doi.org/10.24853/pk.9.2.205-214>.

⁵ Jean M. Twenge dan W. Keith Campbell, “Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets,” *The Psychiatric Quarterly* 90, no. 2 (2019): 311–31, <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.

⁶ Malikhah Malikhah, “Optimalisasi Mental Health Mahasiswa Dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur Terhadap Pendekatan Holistik,” *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024): 2555–64, <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1229>.

⁷ *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report* (Center for Reproductive Health Universitas Gadjah Mada, Kementerian Kesehatan RI, dan UNICEF, 2022).

Sejalan dengan itu, *World Health Organization* (WHO) juga menyebutkan bahwa kelompok usia muda merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kecemasan dan depresi karena berada pada fase transisi menuju dewasa.⁸

Kerentanan tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui perspektif perkembangan psikologis yang menjelaskan karakteristik individu pada rentang usia tertentu. Dalam hal ini, Jeffrey Jensen Arnett menjelaskan bahwa rentang usia 18–29 tahun berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, pencarian arah masa depan, dan meningkatnya tuntutan tanggung jawab.⁹ Pada fase ini, individu sering menghadapi ketidakpastian terkait pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, maupun tujuan hidup. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *quarter life crisis*, yaitu periode krisis emosional yang ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan hidup, serta perasaan terjebak pada ketidakpastian transisi menuju kedewasaan.¹⁰ Hal ini juga dialami oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), khususnya pada tahap akhir perkuliahan. Tekanan akademik, tuntutan penyelesaian skripsi, serta ketidakpastian karier memperkuat munculnya kecemasan dan *quarter life crisis*. Oleh karena itu, mahasiswa PAI menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks penguatan kesehatan mental berbasis nilai spiritual.

⁸ *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (World Health Organization, 2022).

⁹ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *American Psychologist* (US) 55, no. 5 (2000): 469–80, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

¹⁰ Eustalia Wigunawati dkk., "Mindfulness Dan Efikasi Diri Terhadap Ketidakpastian Pada Perempuan Di Masa Emerging Adulthood," *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia Di Daerah Tertinggal, Terdepan, Dan Terluar* 6, no. 1 (2023): 76–96, <https://doi.org/10.33541/ji.v6i1.5066>.

Fenomena lain yang muncul di kalangan mahasiswa adalah kecenderungan melakukan *self-diagnosis*, yaitu upaya individu menilai kondisi psikologisnya sendiri tanpa melalui asesmen profesional (Sukmawati, Yusuf, & Nadhirah, 2024).¹¹ Fenomena ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kesehatan mental semakin meningkat, namun belum sepenuhnya diimbangi dengan pemahaman yang komprehensif serta akses terhadap layanan profesional yang memadai.¹² Namun demikian, *Self-diagnosis* sering kali berhenti pada tahap pelabelan tanpa diikuti proses pemaknaan dan pengelolaan emosi yang mendalam, sehingga berpotensi menimbulkan bias bahkan memperkuat kecemasan. Dalam kondisi tersebut, pendekatan yang hanya berfokus pada aspek psikologis menjadi kurang memadai karena belum sepenuhnya menyentuh dimensi makna, tujuan hidup, dan ketahanan batin individu.

Sehubungan dengan fenomena tersebut, spiritualitas dipandang memiliki peran penting sebagai *protective factor* terhadap kesehatan mental. Koenig (2012) menjelaskan bahwa keterlibatan spiritual dan religiusitas dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan kemampuan *coping*, serta memberikan rasa harapan dan makna ketika menghadapi tekanan hidup.¹³ Berangkat dari pemahaman tersebut, pendekatan spiritual menjadi relevan untuk diterapkan dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), karena tidak hanya membantu mahasiswa mengenali kondisi dirinya, tetapi juga memberikan kerangka makna dalam

¹¹ Diandra Thufailah Sukmawati dkk., "The Phenomenon of Self-Diagnosis of Mental Health in The Era of Mental Health Literacy," *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2023, 48–63, <https://doi.org/10.32627/jeco.vi.902>.

¹² Ulul Albab Annury dkk., *Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 2022.

¹³ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730, <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

menghadapi tekanan hidup. Melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, mahasiswa diarahkan untuk mengembangkan sikap penerimaan, pengendalian diri, dan orientasi hidup yang lebih transenden. Dengan demikian, pendekatan spiritual tidak sekadar melengkapi aspek psikologis, tetapi juga berperan dalam membangun ketahanan batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan dibandingkan dengan *self-diagnosis* yang bersifat parsial.

Persoalan kesehatan mental mahasiswa menjadi tantangan sekaligus peluang bagi pendidikan untuk berperan lebih aktif dalam pembinaan kepribadian dan spiritualitas. Dalam perspektif pendidikan Islam, proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembinaan dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).¹⁴ Konsep tersebut memiliki landasan normatif dalam Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Asy-Syams ayat 9–10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.*” (QS. Asy-Syams [91]: 9–10).

Ayat tersebut menegaskan pentingnya proses penyucian jiwa sebagai bagian dari pembentukan manusia yang sehat secara moral dan spiritual. Menurut tafsir Ibn Katsir, keberuntungan diperoleh oleh individu yang membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk serta menumbuhkan ketaatan kepada Allah, sedangkan kerugian dialami oleh mereka yang membiarkan jiwanya dikuasai hawa nafsu dan perilaku

¹⁴ MISBAH ZAINAL MUSTOFA, “Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital (Studi Kasus Pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)” (undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025), 14, <https://repository.unissula.ac.id/42451/>.

negatif.¹⁵ Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dipahami sebagai proses pengendalian diri dan pembinaan batin yang memiliki relevansi terhadap pembentukan kesehatan mental individu.

Sejalan dengan hal tersebut, Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa tujuan pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu, tetapi juga pada pembentukan akhlak dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).¹⁶ Proses *tazkiyatun nafs* berperan dalam menata kondisi batin, mengendalikan emosi, serta menumbuhkan sikap sabar dan keseimbangan diri, yang berkontribusi pada terbentuknya kesehatan mental.¹⁷ Hal ini menjadi penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, kecemasan, serta dinamika kehidupan digital yang kompleks. Pandangan tersebut juga sejalan dengan Ibn Miskawayh yang memandang pendidikan akhlak sebagai proses pembinaan jiwa yang berorientasi pada pengendalian diri melalui latihan moral.¹⁸

Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam menanamkan nilai spiritual, kontrol diri, kesadaran religius, dan sikap tawakkal sebagai fondasi ketahanan mental mahasiswa. Namun demikian, Mustofa (2025) menunjukkan bahwa praktik pembelajaran PAI masih sering berfokus pada aspek kognitif dan normatif, sementara dimensi reflektif, afektif, dan pengalaman batin sebagai inti

¹⁵ Zamaksyari Hasballah dkk., "Konsep Tazkiyatun Nafs (Studi Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syams 7-10)," *SABILARRASYAD: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan* 3, no. 2 (2018): 39–53, <https://doi.org/10.46576/jsa.v3i2.479>.

¹⁶ Nurul Hidayah dkk., "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 2 (2023): 190–207, <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.957>.

¹⁷ Randi Evendi Saputra dkk., "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami Untuk Menangani Stres Akademik," *Jurnal Rumah Konseling* 1, no. 1 (2025): 1–10.

¹⁸ Fitriani Rahayu, "Pendidikan Karakter Analisis Pemikiran Ibnu Miskawaih," *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)* 2, no. 1 (2019): 19–38, <https://doi.org/10.23971/mdr.v2i1.1402>.

tazkiyatun nafs belum terintegrasi secara optimal.¹⁹ Akibatnya, nilai-nilai spiritual yang diajarkan belum sepenuhnya berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun kecemasan eksistensial. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi nilai *tazkiyatun nafs* dalam pembelajaran PAI belum optimal sebagai sumber daya psikologis. Selain itu, kajian empiris yang secara spesifik mengkaji implementasi nilai tersebut dalam konteks mahasiswa PAI masih terbatas.

Di tengah meningkatnya krisis kesehatan mental mahasiswa, muncul ketertarikan generasi muda terhadap pendekatan rasional dalam mengelola emosi dan tekanan hidup. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian luas adalah filsafat Stoikisme, yang dalam konteks Indonesia dipopulerkan melalui buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring. Buku ini memperoleh respons luas dari kalangan muda karena menyajikan gagasan Stoikisme dengan bahasa yang sederhana dan relevan dengan problem kehidupan kontemporer, sehingga Stoikisme dipahami sebagai pendekatan praktis dalam menghadapi kecemasan, tekanan sosial, dan dinamika kehidupan modern.²⁰

Secara konseptual, Stoikisme merupakan aliran filsafat yang menekankan pengendalian diri melalui penggunaan rasionalitas dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Salah satu prinsip utama Stoikisme adalah *dikotomi kendali*, yaitu kemampuan membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali diri, seperti pikiran, sikap, dan respons, dengan hal-hal di luar kendali, seperti hasil akhir atau

¹⁹ Misbah Zainal Mustofa, "Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital (Studi Kasus Pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)" (undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025), <https://repository.unissula.ac.id/42451/>.

²⁰ Stephanus Aranditio, *Cetakan Ke-50 "Filosofi Teras" Tawarkan Stoisisme di Tahun Politik*, 2023, <https://www.kompas.id/artikel/cetakan-ke-50-filosofi-teras-tawarkan-stoisisme-di-tahun-politik>.

penilaian orang lain.²¹ Penelitian oleh Hidayatullah dkk. (2024) menunjukkan bahwa penerapan prinsip Stoikisme memiliki relevansi terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam membantu individu mengelola emosi, menerima situasi yang berada di luar kendali, serta membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memusatkan perhatian pada aspek yang dapat dikendalikan membantu mahasiswa mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan dan kecemasan. Berangkat dari temuan tersebut, prinsip Stoikisme dipandang relevan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta berbagai tuntutan kehidupan perkuliahan. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), nilai Stoikisme dapat menjadi pendekatan awal dalam membangun kesadaran reflektif terhadap pengalaman diri, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. membantu mahasiswa membedakan antara hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan. Namun demikian, pendekatan Stoikisme yang berbasis rasionalitas perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam agar tidak hanya berhenti pada pengendalian diri, tetapi juga mengarah pada pembentukan makna hidup dan ketenangan batin yang bersifat transenden.

Disisi lain, dalam Islam terdapat konsep ikhlas memiliki kedekatan nilai dengan prinsip pengendalian diri dan penerimaan terhadap realitas. Konsep ikhlas (الإخلاص) menurut Imam Al-Ghazali dalam “*Ihya’ ‘Ulum al-Din*” dijelaskan secara mendalam, khususnya di Kitab “*al-Ikhlās wa al-Niyyah wa al-Sidq*” adalah

²¹ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (PT Kanisius, 2019).

memurnikan niat dalam segala amal perbuatan hanya untuk Allah semata, tanpa tercampur riya', ingin dipuji, atau kepentingan duniawi. Konsep tersebut termuat dalam firman Allah yang berbunyi:²²

قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ

Artinya: “Katakanlah sesungguhnya aku diperintahkan untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya. (Q.S. Az-Zumar:11)

Sejalan dengan itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa ciri orang yang ikhlas (*mukhlis*) adalah mereka yang beramal tanpa terpengaruh oleh pujian maupun celaan, ketidakbergantungan pada penilaian manusia, serta orientasi penuh pada ridha Allah. Sikap ini menunjukkan adanya pengendalian diri yang kuat sekaligus penerimaan atas hasil amal tanpa tuntutan pengakuan sosial.²³ Konsep ikhlas dalam Islam sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali tersebut menekankan pemurnian niat, pengendalian diri, serta pembebasan dari ketergantungan pada pengakuan eksternal. Nilai-nilai tersebut memiliki irisan dari prinsip Stoikisme, khususnya dalam aspek penerimaan dan kontrol diri.

Namun demikian, perbedaan mendasar antara Stoikisme dan konsep ikhlas terletak pada landasan epistemologisnya. Stoikisme menempatkan rasionalitas manusia sebagai instrumen utama dalam pengelolaan diri, khususnya dalam mengelola emosi, membentuk penilaian terhadap peristiwa, dan mencapai ketenangan batin. Pendekatan ini membantu individu membangun ketahanan

²² Yusuf Qhardawi, *Hakikat Ikhlas* (Fatiha, 2024).

²³ Yusuf Qhardawi, *Hakikat Ikhlas*.

mental melalui kemampuan berpikir reflektif dan pengendalian respons terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya, konsep ikhlas berakar pada nilai ketauhidan dan kepasrahan kepada Allah sebagai sumber utama makna dan tujuan hidup manusia. Ikhlas tidak hanya menekankan pengendalian emosi, tetapi juga pemurnian niat agar setiap tindakan bernilai ibadah. Dalam hal ini, kepasrahan teosentris dalam konsep ikhlas bukan berarti sikap pasif tanpa usaha, melainkan bentuk ikhtiar aktif yang disertai keyakinan bahwa hasil akhir berada dalam kehendak Allah. Dengan demikian, jika Stoikisme bertumpu pada rasio manusia yang bersifat antroposentris, maka ikhlas berakar pada kepasrahan teosentris kepada Allah.

Pandangan tersebut sejalan dengan pemikiran Ismail Raji al-Faruqi tentang islamisasi ilmu pengetahuan yang menekankan pentingnya integrasi ilmu pengetahuan modern dengan nilai-nilai Islam agar tidak terlepas dari orientasi ketauhidan dan tujuan pembinaan manusia. Dalam konteks ini, Stoikisme sebagai filsafat yang bertujuan membentuk manusia yang rasional, tangguh, dan mampu mengendalikan emosi dapat dikaji kembali melalui perspektif Pendidikan Agama Islam dengan menjadikan konsep ikhlas sebagai landasan spiritual dan teologisnya. Dengan demikian, integrasi tersebut tidak hanya berorientasi pada penguatan mental berbasis rasio, tetapi juga pada pembentukan kesadaran spiritual dan kedekatan kepada Allah.²⁴

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas Stoikisme sebagai pendekatan rasional dalam pengendalian emosi serta konsep ikhlas dalam pemikiran Islam sebagai bentuk pemurnian niat dan ketundukan kepada Allah.

²⁴ Suhaimi Suhaimi, "Islamisasi Ilmu Pengetahuan (Telaah Kritis Pemikiran Ismail Raji al-Faruqi)," *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islaman* 2, no. 1 (2015): 131–40, <https://doi.org/10.31102/alulum.2.1.2015.131-140>.

Namun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih membahas keduanya secara terpisah dalam kerangka disiplin yang berbeda, baik pada aspek filosofis, psikologis, maupun spiritual keislaman. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji integrasi nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* dan konsep ikhlas pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) melalui pendekatan fenomenologi sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi celah akademik tersebut dengan mengkaji integrasi antara nilai Stoikisme populer dan konsep ikhlas dalam kerangka Pendidikan Agama Islam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji bagaimana mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memaknai integrasi nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* dengan konsep ikhlas dalam Islam sebagai upaya penguatan mental dan spiritual. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa PAI tidak hanya dituntut memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan di era digital, tetapi juga kemampuan menginternalisasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam memaknai integrasi nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* dan konsep ikhlas dalam Islam sebagai upaya penguatan kesehatan mental dan spiritual. Penelitian ini berfokus pada relevansi, peran, serta integrasi kedua konsep tersebut dalam

memperkuat ketahanan mental dan spiritual mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022.

Berdasarkan fokus tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan secara sistematis sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa PAI Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan?
2. Bagaimana mahasiswa PAI memaknai dan mengaplikasikan nilai Stoikisme dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring dalam mengelola emosi dan tekanan hidup yang mereka alami?
3. Bagaimana mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 memaknai integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mereka?

C. Tujuan Penelitian

Dengan mengacu pada fokus penelitian yang ada, tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan dan menganalisis pengalaman subjektif mahasiswa PAI Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.
2. Menganalisis pemaknaan dan penerapan nilai Stoikisme dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring oleh mahasiswa PAI dalam mengelola emosi dan tekanan hidup.

3. Mendeskripsikan dan menganalisis makna integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa PAI Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian Pendidikan Agama Islam, khususnya terkait integrasi filsafat Barat kontemporer, dalam hal ini Stoikisme, dengan khazanah tasawuf Islam, terutama konsep ikhlas, sebagai pendekatan penguatan kesehatan mental dan spiritual mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian integrasi ilmu dan agama dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, khususnya pada isu kesehatan mental mahasiswa, dengan menunjukkan bahwa nilai rasional-filosofis dan spiritual-keimanan tidak selalu berada dalam posisi yang terpisah, tetapi dapat saling melengkapi dalam membangun ketahanan diri mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pendidikan Agama Islam (PAI)

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan pendekatan pembelajaran PAI yang lebih kontekstual dan reflektif, misalnya melalui penyusunan modul pembelajaran PAI berbasis

spiritualitas yang mengintegrasikan nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam materi penguatan kesehatan mental mahasiswa.

b. Bagi Dosen PAI

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang strategi pembelajaran, seperti penerapan metode refleksi diri (*self-reflection*), diskusi berbasis pengalaman mahasiswa, serta integrasi nilai pengendalian diri dan keikhlasan dalam proses pembelajaran di kelas.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa memahami dan memaknai nilai penerimaan diri, pengendalian emosi, dan keikhlasan melalui praktik refleksi harian atau journaling spiritual sebagai bekal dalam menghadapi tekanan akademik maupun persoalan kehidupan.

d. Bagi Pengembangan Kurikulum Karakter

Penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pengembangan kurikulum pendidikan karakter, khususnya dalam merancang program penguatan mental-spiritual mahasiswa, seperti integrasi materi kesehatan mental berbasis nilai spiritual dalam mata kuliah PAI atau kegiatan pembinaan karakter mahasiswa.

E. Orisinalitas Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berangkat dari beberapa penelitian terdahulu dengan kesamaan topik yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Skripsi Raju Affrezi, Jurusan Akidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Penelitian ini membahas konsep kebahagiaan dari perspektif filsafat stoikisme yang dibawa oleh Marcus Aurelius dan konsep kebahagiaan yang diungkapkan oleh Al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Stoikisme dicapai melalui pengendalian diri dan penerimaan terhadap takdir, sedangkan menurut Al-Ghazali kebahagiaan diperoleh melalui penyucian jiwa dan kedekatan dengan Allah. Kesamaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah sama-sama mendiskripsikan mengenai filsafat stoikisme. Perbedaan diantara keduanya adalah skripsi ini lebih berfokus kepada konsep kebahagiaan dari pandangan dua tokoh, yakni Marcus Aurelius dan Al-Ghazali²⁵, sedangkan pada skripsi yang disusun oleh peneliti berfokus pada integrasi nilai filsafat stoikisme dengan konsep Ikhlas sebagai alternatif penguatan mental pada mahasiswa.

²⁵ Raju Affrezi, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius Dan Al-Ghazali” (skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2024), <https://repository.uin-suska.ac.id/83569/>.

2. Skripsi Nur Hasanah, Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berjudul “*Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental*”.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Penelitian tersebut mengkaji bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme dapat digunakan sebagai pendekatan filosofis dalam menangani masalah kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Stoikisme seperti pengendalian emosi, penerimaan terhadap hal yang tidak dapat dikendalikan, dan penguatan rasionalitas dapat membantu seseorang dalam menghadapi tekanan psikologis.²⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas Stoikisme dalam konteks kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian tersebut hanya menggunakan Stoikisme sebagai pendekatan utama, sedangkan penelitian ini mengintegrasikan Stoikisme dengan konsep ikhlas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam.

3. Skripsi Hilarius Aditia Sila, Jurusan Ilmu Filsafat, Fakultas Filsafat dan Teologi, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero yang berjudul “*Peran Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Melania*”.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan filosofis melalui studi kepustakaan. Penelitian ini mendeskripsikan pemikiran Marcus Aurelius dalam Stoikisme dan relevansinya terhadap kesehatan mental

²⁶ Nur Hasanah, “Relevansi Filsafat Stoikisme Dalam Penanganan Penyakit Mental” (diploma, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023), <https://repository.uinbanten.ac.id>.

generasi milenial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Stoikisme seperti pengendalian pikiran, kesadaran diri, dan penerimaan terhadap realitas dapat membantu generasi milenial dalam mengelola tekanan hidup.²⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada pembahasan Stoikisme dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian tersebut hanya berfokus pada pemikiran Marcus Aurelius dan tidak dikaitkan dengan nilai-nilai Islam maupun konteks pendidikan.

4. Skripsi Muhammad Khabibullabiba, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas PTIQ Jakarta yang berjudul "*Integrasi Nilai Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif*".

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik dan studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa prinsip Stoikisme seperti pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan ketenangan batin memiliki kesesuaian dengan ajaran Al-Qur'an mengenai kesabaran, tawakal, dan pengendalian diri.²⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas integrasi Stoikisme dengan nilai Islam. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada pengelolaan emosi negatif secara umum, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada integrasi Stoikisme dan konsep ikhlas dalam konteks penguatan mental mahasiswa.

²⁷ Hilarius Aditia SILVA, "Peran Filsafat Stoicisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Milenial" (undergraduate, IFTK LEDALERO, 2024), <http://repository.iftkledalero.ac.id/2554/>.

²⁸ Muhammad Khabibullabiba, "Integrasi Nilai Al-Qur'an dan Stoikisme dalam mengelola Emosi Negatif" (diploma, Universitas PTIQ Jakarta, 2023), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1839/1/revisi%20Akhir%20-%20al%20khabib.pdf>.

5. Jurnal karya Maulida Ilhami dan Ganjar Eka Subakti dengan judul “ *Islam dan Filsafat Stoikisme : Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring*”.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis teks terhadap buku *Filosofi Teras*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kesamaan nilai antara Stoikisme dan ajaran Islam, seperti konsep takdir, tawakal, husnudzon, serta penerimaan terhadap realitas kehidupan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai Stoikisme memiliki relevansi dengan nilai-nilai Islam dalam membantu manusia menjalani kehidupan secara lebih bijaksana.²⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama mengkaji hubungan antara Stoikisme dan nilai-nilai Islam. Perbedaannya, penelitian tersebut bersifat analisis teks terhadap buku *Filosofi Teras*, sedangkan penelitian ini mengkaji integrasi Stoikisme dan konsep ikhlas dalam konteks penguatan mental mahasiswa.

6. Jurnal karya Hamdani Batubara dan Syarifuddin dengan judul “*Mengkaji Emosi Negatif pada Mahasiswa Prodi Filsafat di Universitas Pembangunan Panca Budi dalam Perspektif Stoikisme*”.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik kuesioner kepada mahasiswa Prodi Filsafat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi aktivitas akademik dan kepercayaan diri. Nilai-nilai Stoikisme seperti fokus pada hal yang dapat dikendalikan terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola

²⁹ Maulida Ilhami Zuhruful Ilmi dan Ganjar Eka Subakti, “Islam Dan Filsafat Stoisisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring,” *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (2023): 47, <https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399>.

emosi negatif.³⁰ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas Stoikisme dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Perbedaannya, penelitian tersebut hanya menggunakan pendekatan Stoikisme tanpa integrasi dengan nilai spiritual Islam.

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1	Raju Affrezi, 2024	<i>“Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali”</i>	Membahas Filsafat Stoikisme	Penelitian ini berfokus pada kajian konseptual kebahagiaan dua tokoh filsafat, tanpa mengaitkannya dengan krisis kesehatan mental mahasiswa	Penelitian ini memposisikan integrasi Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai pendekatan spiritual-edukatif dalam perspektif Pendidikan Agama Islam untuk penguatan mental mahasiswa.
2	Nur Hasana h, 2023	<i>“Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental”</i>	Membahas Filsafat Stoikisme dalam Menangani Kesehatan Mental	Penelitian ini menempatkan Stoikisme sebagai pendekatan utama tanpa integrasi konsep spiritual Islam tertentu	Penelitian ini tidak hanya membahas Stoikisme sebagai terapi rasional, tetapi juga mengintegrasikannya dengan konsep ikhlas dalam perspektif PAI.

³⁰ Hamdhani Batubara dan Syarifuddin Syarifuddin, “Mengkaji Emosi Negatif Pada Mahasiswa Prodi Filsafat Di Universitas Pembangunan Panca Budi Dalam Perspektif Stoikisme,” *Indonesian Research Journal on Education* 5, no. 1 (2025): 1, <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2135>.

3	Hilarius Aditia Sila, 2024	<i>“Peran Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Melania!”</i>	Membahas Filsafat Stoikisme dalam Menangani Kesehatan Mental	Fokus pada satu tokoh Stoikisme dan tidak dikaitkan dengan nilai Islam maupun konteks pendidikan	Penelitian ini mengembangkan kajian Stoikisme ke dalam konteks pendidikan Islam dan pengalaman spiritual mahasiswa PAI.
4	Muhamad Khabib ullahiba , 2023	<i>“Integrasi Nilai Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif”</i>	Membahas Integrasi Filsafat Stoikisme dan Konsep Islam	Fokus pada pengelolaan emosi negatif secara umum, belum menekankan konsep ikhlas dan konteks mahasiswa	Penelitian ini secara khusus mengkaji integrasi Stoikisme dan ikhlas sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa PAI.
5	Maulida Ilhami dan Ganjar Eka Subakti , 2023	<i>“Islam dan Filsafat Stoikisme : Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring”</i>	Membahas Konsep Islam dan Filsafat Stoikisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring	Bersifat analisis teks dan belum mengkaji dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa	Penelitian ini tidak hanya menganalisis teks, tetapi juga mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai integrasi Stoikisme dan ikhlas.
6	Hamdani Batubara dan Syarifuddin, 2025	<i>“Mengkaji Emosi Negatif pada Mahasiswa Prodi Filsafat di Universitas Pembangunan Panca</i>	Membahas filsafat stoikisme	Hanya menggunakan Stoikisme tanpa integrasi nilai spiritual Islam	Penelitian ini menghadirkan perspektif Pendidikan Agama Islam dengan mengintegrasikan Stoikisme dan konsep ikhlas dalam penguatan

		<i>Budi dalam Perspektif Stoikisme”</i>			mental mahasiswa.
--	--	---	--	--	-------------------

Berdasarkan telaah terhadap sejumlah penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kajian yang ada masih bersifat parsial, baik yang hanya menekankan Stoikisme sebagai pendekatan rasional dalam pengendalian emosi maupun yang berfokus pada konsep ikhlas dalam kerangka teologis . Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan kedua konsep tersebut dalam satu kerangka konseptual yang utuh, khususnya dalam perspektif Pendidikan Agama Islam dan konteks kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki posisi orisinal dalam mengkaji integrasi nilai Stoikisme populer dalam buku *Filosofi Teras* dengan konsep ikhlas sebagai pendekatan spiritual-edukatif dalam perspektif Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini menggabungkan dua pendekatan yang berbeda, yaitu rasionalitas Stoikisme yang bersifat antroposentris dan spiritualitas ikhlas yang bersifat teosentris, serta mengaplikasikannya secara langsung pada konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya merespons krisis kesehatan mental.

F. Definisi Istilah

Definisi istilah dihadirkan peneliti sebagai penunjang dari judul skripsi yang diteliti juga membatasi dan menjauhi pandangan lain mengenai istilah yang digunakan. Definisi-definisi yang terkait judul tersebut dipaparkan sebagai berikut:

1. Integrasi

Integrasi dimaknai sebagai proses menghubungkan atau memadukan nilai-nilai tertentu dalam suatu kerangka pemahaman yang saling berkaitan tanpa menghilangkan karakteristik masing-masing konsep.³¹ Integrasi dalam penelitian ini dimaknai sebagai proses dialog nilai antara Stoikisme dan konsep ikhlas dalam Islam untuk membangun pemaknaan yang lebih kontekstual terhadap pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan persoalan kesehatan mental.

2. Stoikisme

Stoikisme disebutkan sebagai suatu aliran filsafat pada Romawi kuno yang berusia 2000 tahun yang menekankan pengendalian diri, penerimaan takdir, dan fokus pada hal-hal internal untuk mencapai ketenangan batin.³² Stoikisme dalam penelitian ini dipahami sebagai seperangkat nilai filosofis yang digunakan sebagai strategi coping yang relevan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan psikologis kehidupan perkuliahan.

³¹ Khusnadhya Hannif Iriyanti dan Imam Sutomo, "Integration Of Islamic Religious Education Learning and Information Communication and Technology In Forming The Character Of Student Altruism In New Normal Times," *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 5 (2023): 3041–52, <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.1964>.

³² Alvary Exan Rerung dkk., "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Masokan Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15, <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.

3. Buku Filosofi Teras

Buku "*Filosofi Teras*" merupakan buku populer karya Henry Manampiring yang didalamnya mengupas inti ajaran stoa atau filsafat stoisme dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan bagi masyarakat modern, khususnya generasi muda Indonesia.³³ Buku *Filosofi Teras* digunakan sebagai sumber utama untuk mengidentifikasi dan merumuskan nilai-nilai Stoikisme yang relevan dengan kehidupan mahasiswa, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi dan tekanan akademik.

4. Konsep ikhlas

Ikhlas dideskripsikan sebagai amal perbuatan yang dilakukan semata-mata karena Allah SWT tanpa mengharapkan suatu imbalan duniawi maupun pujian dari manusia.³⁴ Ikhlas dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai sikap batin mahasiswa dalam menerima hasil usaha akademik setelah melakukan ikhtiar. Ikhlas tercermin dalam orientasi niat yang ditujukan kepada Allah SWT, ketidakbergantungan pada validasi eksternal seperti nilai dan pengakuan sosial, serta kesadaran ketuhanan dalam menyikapi keberhasilan maupun kegagalan akademik.

³³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (PT. Kompas Media Nusantara, 2019).

³⁴ Taufiqurrahman Taufiqurrahman, "Ikhlas Dalam Perspektif Al Quran: Analisis Terhadap Konstruk Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik," *Eduprof: Islamic Education Journal* 1, no. 2 (2019): 279–312, <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>.

5. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI)

Mahasiswa dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 13 diartikan sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi.³⁵ Dalam penelitian ini, yang dimaksud mahasiswa adalah mahasiswa PAI (Pendidikan Agama Islam), yaitu mahasiswa yang mempelajari bidang keislaman dan pendidikan Islam di perguruan tinggi. Mahasiswa PAI diposisikan sebagai subjek penelitian karena berada pada fase perkembangan yang rentan mengalami tekanan akademik, krisis psikologis, dan tantangan spiritual di era digital. Oleh karena itu, kelompok ini dinilai relevan untuk mengkaji integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai upaya penguatan kesehatan mental dan spiritualitas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam.

6. Spiritualitas

Spiritualitas dideskripsikan sebagai dimensi kehidupan manusia yang berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, pencarian makna hidup, serta upaya mencapai ketenangan batin melalui nilai-nilai yang diyakini.³⁶ Spiritualitas mahasiswa dalam penelitian ini dimaknai sebagai kondisi internal yang tercermin melalui kesadaran ketuhanan, kemampuan menemukan makna hidup, ketenangan batin, sikap syukur, serta penerimaan diri dalam menghadapi berbagai pengalaman kehidupan. Indikator tersebut dipahami sebagai bentuk penghayatan nilai-nilai Islam yang membantu

³⁵ Republik Indonesia, "Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi," Sekretariat Negara, 2012, <https://pasal.id/peraturan/uu/uu-no-12-tahun-2012>.

³⁶ Aam Imaduddin, "Spiritualitas dalam konteks konseling," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 1, no. 01 (2017): 1–8.

mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan secara lebih adaptif dan bermakna.

7. Krisis Kesehatan Mental

Krisis Kesehatan Mental adalah kondisi meningkatnya tekanan psikologis yang dialami individu sehingga memengaruhi kesejahteraan emosional serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.³⁷ Krisis kesehatan mental merujuk pada tekanan psikologis yang umum dialami mahasiswa, seperti stres akademik, kecenderungan *overthinking*, kecemasan ringan (*anxiety*), serta kelelahan mental atau *burnout* akibat tuntutan akademik, serta perasaan kehilangan makna dan arah hidup.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap pembahasan dalam penelitian ini, penulis menyusun sistematika penulisan yang terdiri dari beberapa bab sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta orisinalitas dan definisi istilah yang digunakan dalam penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memuat kajian teori yang relevan dengan penelitian serta kerangka berpikir yang menggambarkan alur dan arah penelitian.

³⁷ "Mental Health," diakses 11 Maret 2026, <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, serta prosedur penelitian yang digunakan.

BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan diolah sesuai dengan fokus penelitian.

BAB V PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan hasil penelitian yang dianalisis dan dikaitkan dengan teori serta rumusan masalah yang telah ditetapkan.

BAB VI PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan penelitian serta saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Stoikisme

Stoikisme merupakan aliran filsafat Helenistik yang berkembang pada abad ke-3 SM dan dipelopori oleh Zeno dari Citium. Stoikisme dipahami sebagai filsafat praktis yang menekankan cara manusia menyikapi realitas hidup secara rasional dan tenang. Dalam ajaran Stoik, kebahagiaan sejati (*eudaimonia*) dicapai melalui kebajikan (*virtue*), rasionalitas (*logos*), serta kemampuan membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendalinya (Irvine, 2009).³⁸ Fokus utama Stoikisme bukan pada perubahan kondisi eksternal, melainkan pada pengelolaan pikiran, emosi, dan penilaian moral seseorang. Dalam konteks penelitian ini, Stoikisme relevan sebagai kerangka reflektif dalam memahami cara mahasiswa mengelola tekanan akademik dan emosional.

Pandangan tersebut ditegaskan oleh Epictetus, yang menyatakan bahwa penderitaan bukan berasal dari peristiwa itu sendiri, melainkan dari penilaian manusia terhadap peristiwa tersebut.³⁹ Begitupun dengan Marcus Aurelius, yang menekankan bahwa ketenangan dan kekuatan batin manusia terletak pada kemampuannya menjaga rasionalitas pikiran serta kestabilan sikap dalam menghadapi situasi yang berada di luar kendali.⁴⁰ Pandangan ini menunjukkan

³⁸ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford University Press, 2009), 86.

³⁹ Epictetus, *Enchiridion*, 5.

⁴⁰ Marcus Aurelius, *Meditations* (Noura Books, 2021), 47.

bahwa kualitas hidup seseorang sangat ditentukan oleh cara ia memaknai dan merespons realitas, bukan oleh realitas eksternal itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori *cognitive appraisal* yang dikemukakan oleh Lazarus (1991) yang menyatakan bahwa respons emosional individu ditentukan oleh cara individu menilai suatu peristiwa.⁴¹ Oleh karena itu, Stoikisme relevan digunakan sebagai kerangka reflektif dan teoritik dalam membangun ketahanan mental (resiliensi), karena prinsip pengendalian pikiran dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali dapat membantu individu menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan. Prinsip pengendalian pikiran dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali membantu individu dalam menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan.⁴²

Dalam konteks pendidikan, Stoikisme dapat dipahami sebagai pendekatan pembentukan karakter yang menekankan pengendalian diri, tanggung jawab personal, dan ketahanan psikologis. Nilai-nilai tersebut memiliki relevansi dengan tujuan Pendidikan Agama Islam yang berorientasi pada pembentukan insan berakhlak mulia, memiliki kematangan spiritual, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana.⁴³ Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), nilai-nilai Stoikisme dapat membantu membangun kesadaran reflektif, pengelolaan emosi, dan

⁴¹ Richard S. Lazarus, "Progress on a cognitive motivational relational theory of emotion," *American Psychologist* (US) 46, no. 8 (1991): 819–34, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>.

⁴² Lili Dwi Novianti dan Ilham Nur Alfian, "Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 1–7, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>.

⁴³ Abuddin Nata, "Pendidikan Islam Di Era Milenial," *Conciencia* 18, no. 1 (2018): 10–28, <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>.

ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik, tanpa mengabaikan pentingnya dimensi spiritual sebagai sumber makna dan ketenangan batin.

a. Prinsip Utama Stoikisme

1) Dikotomi Kendali

Dikotomi kendali merupakan konsep utama dalam Stoikisme yang membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu, seperti sikap, penilaian, dan usaha, dengan hal-hal yang berada di luar kendali, seperti hasil dan penilaian orang lain. Prinsip ini menjadi dasar dalam memahami bagaimana individu merespons realitas secara rasional.⁴⁴ Secara psikologis, berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, karena membantu individu memusatkan perhatian pada aspek yang dapat dikontrol dan mengurangi ketergantungan pada faktor eksternal. Dengan demikian, individu dapat menjaga kestabilan emosi serta meminimalisir kecemasan yang muncul akibat hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.⁴⁵

Pengembangan konseptual atas dikotomi kendali ini kemudian diperluas menjadi trikotomi kendali oleh William Irvine dalam bukunya yang berjudul *“A Guide to Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy”*. Sebagaimana trikotomi kendali ini terdiri dari

- a) Hal-hal yang bisa dikendalikan sepenuhnya: opini, persepsi, pertimbangan, dan tindakan diri sendiri.
- b) Hal-hal yang tidak bisa dikendalikan: cuaca, keputusan orang lain, penilaian eksternal, dan berbagai faktor di luar kendali individu.

⁴⁴ Epictetus, *Enchiridion*.

⁴⁵ Aditya Gunawan dan Dini Rahma Bintari, “Kesejahteraan Psikologis, Stres, Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi COVID-19,” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 10, no. 1 (2021): 51–64, <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>.

- c) Hal-hal yang sebagian dapat dikendalikan: sekolah, pekerjaan, prestasi, perlombaan, dan hubungan dengan pasangan. Penerapan kategori ini dengan memisahkan tujuan di dalam diri (*Internal Goal*) dari hasil eksternal (*Outcome*).⁴⁶

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), prinsip ini relevan dalam menghadapi tekanan akademik yang sering berorientasi pada hasil, seperti nilai atau kelulusan. Melalui pemahaman dikotomi kendali, mahasiswa diarahkan untuk lebih fokus pada proses dan usaha yang berada dalam kendali diri. Pada titik ini, konsep dikotomi kendali memiliki kemiripan fungsional dengan konsep *ikhtiar* dan *tawakkal* dalam Islam. Islam mengajarkan bahwa manusia diperintahkan untuk berusaha secara optimal pada wilayah yang menjadi tanggung jawab manusia (*ikhtiar*), sedangkan hasil akhir diserahkan kepada Allah Swt. (*tawakkal*). Dengan demikian, fokus pada usaha tanpa keterikatan berlebihan terhadap hasil dapat membantu mahasiswa membangun ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan akademik.⁴⁷

2) Rasionalitas dan Pengendalian Diri

Rasionalitas dalam Stoikisme dipahami sebagai kemampuan individu dalam menilai realitas secara objektif dan proporsional melalui penggunaan akal (*logos*). Epictetus menegaskan bahwa penderitaan tidak bersumber dari peristiwa eksternal, melainkan dari penilaian subjektif

⁴⁶ Irvine, *A Guide to the Good Life*, 88–94.

⁴⁷ Najamudin Najamudin dkk., “Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ikhtiar Dalam Mengatasi Kecemasan,” *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 08–27, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i2.1875>.

manusia terhadap peristiwa tersebut.⁴⁸ Pandangan tersebut sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menyatakan bahwa emosi negatif muncul bukan semata-mata karena suatu peristiwa, tetapi karena keyakinan dan interpretasi irasional individu terhadap peristiwa tersebut.⁴⁹ Dengan rasionalitas, individu mampu membedakan antara fakta dan interpretasi sehingga terhindar dari distorsi kognitif yang memperparah tekanan emosional.⁵⁰

Sementara itu, pengendalian diri (*self control*) dimaknai sebagai kemampuan dalam mengelola respons emosional secara sadar. Emosi diakui sebagai bagian dari dalam diri, akan tetapi tidak mendominasi.⁵¹ Konsep ini sejalan dengan *self-regulation* sebagaimana dijelaskan oleh Albert Bandura, yang mencakup kemampuan individu untuk memantau kondisi pikiran dan emosi (*self-observation*), menilai respons diri berdasarkan standar nilai dan tujuan yang diyakini (*self-judgment*), serta mengarahkan perilaku secara reflektif (*self-reaction*). Mekanisme ini memungkinkan individu untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap

⁴⁸ Geofakta Razali, *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial* (Penerbit Salemba Humanika, 2023).

⁴⁹ M. Sattu Alang, "Konsep Psikoterapi Rasional Emotif dan Penerapannya," *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM* 10, no. 2 (2023): 135–47.

⁵⁰ Mahdini Al Ghifari dkk., "Teacher Work Stress Management from a Transactional Theory Perspective in Islamic Educational Institutions," *TOFEDU: The Future of Education Journal* 5, no. 1 (2026): 983–91, <https://doi.org/10.61445/tofedu.v5i1.1473>.

⁵¹ M. Diennur dkk., "Peran Pengendalian Diri Perspektif Filsafat Stoikisme Terhadap Toleransi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang," *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 6, no. 2 (2025): 117–28, <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i2.32064>.

tekanan, melainkan meresponsnya dengan pertimbangan rasional dan keseimbangan sikap batin.⁵²

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), rasionalitas dan pengendalian diri menjadi aspek penting dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Rasionalitas membantu mahasiswa dalam menilai realitas secara objektif, sedangkan pengendalian diri membantu dalam mengelola respons emosional secara sadar. Oleh karena itu, kedua konsep ini relevan digunakan sebagai indikator dalam menganalisis kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Dengan demikian, Stoikisme tidak hanya berfungsi sebagai kerangka filsafat etis, tetapi juga sebagai pendekatan reflektif yang relevan dalam penguatan mental dan spiritual mahasiswa.

3) *Apatheia* sebagai Kebahagiaan

Dalam Stoikisme, kondisi ketenangan disebut dengan *apatheia*, yaitu keadaan bebas dari emosi. *Apatheia* tidak dimaknai sebagai ketiadaan emosi atau sikap tidak peduli terhadap kehidupan, melainkan keadaan batin yang stabil akibat kejernihan berpikir dan penerimaan terhadap realitas sebagaimana adanya.⁵³ *Apatheia* dicapai melalui proses rasional dan etis yang berkelanjutan, khususnya melalui penggunaan rasionalitas dan pengendalian diri. Marcus Aurelius juga menjabarkan bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari pemurnian batin melalui nalar

⁵² Rahimi dkk., “Teori Sosial Kognitif Albert Bandura Dan Relevansi Terhadap Pendidikan Islam,” *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru* 2, no. 2 (2025): 304–17, <https://doi.org/10.71153/arini.v2i2.404>.

⁵³ Wibowo, *Ataraxia*.

dan pengendalian diri.⁵⁴ Seseorang yang telah mencapai *apatheia* akan terlihat dari sikap batin yang lebih stabil. Hal ini terlihat dari bagaimana seseorang memaknai peristiwa hidup, keberhasilan maupun kegagalan tidak lagi dipandang sebagai penentu nilai diri, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang wajar.

Dalam konteks krisis kesehatan mental mahasiswa, *apatheia* dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang mendukung keseimbangan emosional dan ketahanan mental. Tekanan akademik dan sosial tidak dihindari, tetapi dihadapi dengan sikap reflektif dan adaptif. Dalam penelitian ini, *apatheia* dimaknai sebagai ketenangan batin mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang tercermin dalam kemampuan mengelola tekanan akademik secara rasional, tidak bereaksi emosional secara berlebihan, serta menerima keterbatasan kendali diri terhadap hasil eksternal.

Dalam perspektif Islam, kondisi ketenangan batin yang digambarkan dalam konsep *apatheia* memiliki irisan makna dengan konsep *thuma'ninah* atau *sakinah*, yaitu keadaan jiwa yang tenang karena adanya keseimbangan antara pengendalian diri, penerimaan terhadap realitas, dan kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Namun, apabila *apatheia* dalam Stoikisme lebih bertumpu pada rasionalitas manusia, maka ketenangan dalam Islam berakar pada kesadaran ketuhanan dan kepasrahan kepada Allah. Titik temu inilah yang kemudian menjadi jembatan untuk

⁵⁴ Faisal Nur Rahmat dan Sri Mulyeni, "Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme," *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 03 (2025): 942–48.

memahami bagaimana konsep ikhlas bekerja sebagai mekanisme spiritual mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental.

Dengan demikian, Stoikisme dalam penelitian ini diposisikan sebagai landasan teori etis-reflektif yang digunakan untuk menganalisis bagaimana rasionalitas, pengendalian diri, dan *apatheia* berperan dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa di tengah tekanan akademik dan sosial.

2. Ikhlas

a. Pengertian dan Definisi Ikhlas

Ikhlas bermula dari kata *خلص* yang bermakna murni, bersih, dan terbebas dari campuran kepentingan lain. Ikhlas secara konseptual dipahami sebagai upaya memurnikan niat dalam setiap amal semata-mata karena Allah Swt., tanpa disertai dorongan lain seperti keinginan akan pujian, pengakuan, maupun kepentingan duniawi. Dalam penelitian ini, ikhlas dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam memurnikan niat, menerima hasil usaha dengan sikap tawakkal, serta tidak bergantung pada penilaian atau pengakuan dari orang lain. Pemaknaan ini digunakan untuk melihat bagaimana mahasiswa menghayati dan mengimplementasikan nilai ikhlas dalam menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan perkuliahan.

Prinsip ikhlas ditegaskan dalam Q.S. Al-Bayyinah ayat 5 yang berbunyi: ⁵⁵

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَذَلِكَ دِينُ

الْقِيَمَةِ

Artinya: “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian Itulah agama yang lurus (benar)”

Surah Al-Bayyinah ayat 5 menekankan bahwa ibadah dan amal dalam Islam harus dilandasi oleh kemurnian ketaatan kepada Allah. Ayat tersebut menunjukkan bahwa nilai dan keabsahan suatu amal tidak hanya ditentukan oleh aspek lahiriah perbuatan, tetapi terutama oleh kualitas niat yang mendasarinya. Dalam kitab tafsir Juz ‘Amma dijelaskan bahwa ayat ini mengandung perintah agar manusia beribadah kepada Allah dengan penuh keikhlasan (*ikhlaṣ ad-dīn*), yaitu memurnikan seluruh bentuk ketaatan hanya untuk-Nya, tanpa disertai unsur syirik, riya’, maupun kepentingan duniawi.⁵⁶

Pemaknaan tersebut sejalan dengan pandangan para ulama tasawuf, seperti Al-Ghazali yang menjelaskan bahwa ikhlas merupakan kondisi batin ketika seorang hamba mengarahkan seluruh amalnya hanya kepada Allah

⁵⁵ Dedi Junaedi dan Sahliah Lia, “Ikhlas Dalam Al-Qur’an,” *Ta’lim* 1, no. 2 (2019): 36, <https://doi.org/10.36269/tlm.v1i2.119>.

⁵⁶ Awni Ramadanti Cania, “Studi Maqāshid Al-Qur’ān Surah Al-Bayyinah Menurut Muhammad ‘Abduh Dalam Kitab Tafsir Juz ‘Amma,” *Rayah Al-Islam* 8, no. 3 (2024): 1099–117, <https://doi.org/DOI%2520:%252010.37274/rais.v8i3.1057>.

Swt., tanpa motif selain mengharap ridha-Nya. Ikhlas menjadi fondasi ketenangan jiwa karena individu tidak lagi menggantungkan makna amal pada penilaian manusia, melainkan pada kesadaran hubungannya dengan Allah⁵⁷ Dengan demikian, ikhlas berfungsi sebagai pengendali batin yang menjaga stabilitas emosi dan menghindarkan individu dari kegelisahan akibat harapan duniawi.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Al-Qusyairi memaknai ikhlas sebagai pemurnian amal dari segala campuran kepentingan ego dan dorongan nafsu, sehingga amal yang dilakukan benar-benar bersih dan lurus. Ikhlas dalam pandangan Al-Qusyairi tidak hanya berkaitan dengan niat awal perbuatan, tetapi juga tercermin dalam konsistensi sikap batin ketika menghadapi berbagai situasi kehidupan, baik keberhasilan maupun kegagalan.⁵⁸ Pemurnian niat ini menjadikan hati lebih stabil, lapang, dan tidak mudah goyah oleh tekanan eksternal.

Dalam konteks penelitian ini, ikhlas diposisikan sebagai variabel spiritual-psikologis yang memiliki relevansi langsung dengan kesehatan mental mahasiswa. Ikhlas membantu individu menerima realitas kehidupan secara proporsional, mengelola tekanan akademik dan sosial, serta membangun ketenangan batin dalam menghadapi ketidakpastian. Oleh karena itu, ikhlas tidak hanya berfungsi sebagai konsep spiritual dalam Pendidikan Agama Islam, tetapi juga sebagai landasan pembentukan karakter

⁵⁷ Hidayah dkk., "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam."

⁵⁸ Fatimah Apriliani dkk., "Studi Penafsiran Ikhlas Dalam Lathaif Isyarat," *JAWI* 5, no. 2 (2022): 171–94, <https://doi.org/10.24042/jw.v5i2.15791>.

dan mekanisme regulasi emosi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

b. Ikhlas dalam Tasawuf dan Pendidikan Karakter

Tasawuf didefinisikan sebagai ajaran dalam Islam yang berorientasi pada penyucian jiwa dan hati melalui praktik-praktik spiritual, dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai kesempurnaan rohani. Dalam tasawuf, terdapat tiga tahapan utama dalam proses pembinaan diri. Pertama, *takhalli*, yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti iri, dengki, sombong, dan dendam. Kedua, *tahalli*, yaitu proses menghiiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawadhu'. Ketiga, *tajalli*, yaitu kondisi ketika hati telah bersih dan siap menerima cahaya Ilahiah sebagai bentuk kedekatan spiritual dengan Allah.⁵⁹

Dalam kerangka tasawuf, ikhlas menempati posisi sentral sebagai salah satu nilai utama dalam proses penyucian jiwa. Posisi sentral ikhlas ini ditegaskan oleh Al-Ghazali bahwa ikhlas merupakan fondasi dalam pembinaan jiwa, yaitu upaya memurnikan niat dalam setiap amal semata-mata karena Allah Swt. Ikhlas tidak hanya berkaitan dengan dimensi ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai pengendali batin yang membantu individu menjaga kestabilan emosi dan ketenangan jiwa serta terbebas dari ketergantungan terhadap penilaian manusia karena orientasi utamanya tertuju pada ridha Allah.⁶⁰

⁵⁹ Sulaiman Sihombing dan Muawwalul Bahafi Alamsyah, "Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter : (Studi Pemikiran Buya Hamka)," *Jurnal Man-Anaa* 1, no. 1 (2024): 69–70, <https://doi.org/10.58326/man.v1i1.260>.

⁶⁰ Hidayah dkk., "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam."

Nilai-nilai tasawuf, termasuk ikhlas, memiliki keterkaitan erat dengan pendidikan karakter. Dalam perspektif pendidikan Islam, pembentukan akhlak tidak hanya dilakukan melalui transfer pengetahuan, tetapi melalui proses internalisasi nilai yang membentuk sikap, kepribadian, dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Muhaimin yang menekankan bahwa pendidikan Islam berorientasi pada pembentukan iman, akhlak, dan kesadaran diri peserta didik secara menyeluruh.⁶¹ Dengan demikian, ikhlas dapat dipahami sebagai nilai yang membentuk orientasi niat, keseimbangan emosi, serta kematangan kepribadian.

Pendidikan karakter menjadi sarana strategis dalam menginternalisasikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan peserta didik. Melalui pembiasaan dan refleksi, peserta didik diarahkan untuk menjadikan ikhlas sebagai sikap hidup, sehingga tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses yang bermakna.⁶² Pandangan ini diperkuat oleh Abuddin Nata yang menyatakan bahwa pendidikan Islam bertujuan membentuk manusia secara utuh, mencakup dimensi intelektual, moral, emosional, dan spiritual.⁶³ Dalam konteks tersebut, ikhlas berfungsi sebagai nilai inti yang menjembatani dimensi spiritual dan pedagogis.

Dengan demikian, dalam Pendidikan Agama Islam (PAI), ikhlas dapat diposisikan sebagai variabel spiritual-psikologis yang berperan dalam pengelolaan emosi, pembentukan karakter, dan penguatan kesehatan mental.

⁶¹ Ali Ismunadi dan Moh Faishol Khusni, "Rekonstruksi Pendidikan Islam Multikultural Indonesia Perspektif Filsafat Pendidikan Islam," *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 32, no. 2 (2021): 353–66, <https://doi.org/10.33367/tribakti.v32i2.1742>.

⁶² Sihombing dan Alamsyah, "Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter."

⁶³ Nata, "Pendidikan Islam Di Era Milenial."

Ikhlas tidak hanya mengarahkan orientasi ibadah, tetapi juga membentuk ketenangan batin, kemampuan regulasi emosi, serta sikap penerimaan terhadap realitas hidup. Oleh karena itu, internalisasi nilai ikhlas dalam pendidikan karakter memiliki relevansi strategis dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan modern.

c. Ikhlas Menurut Para Ulama

Untuk memperjelas kerangka konseptual ikhlas dalam penelitian ini, berikut pandangan para ulama yang menjadi landasan teoritik:

1) Al-Ghazali

Al-Ghazali menjelaskan bahwa setiap amal berpotensi tercampur dengan motif selain Allah, sehingga memerlukan proses pemurnian. Sesuatu yang bersih dari campuran tersebut disebut *khalis*, sedangkan proses memurnikannya disebut *ikhlas*. Al-Ghazali menegaskan bahwa ikhlas memiliki keterkaitan erat dengan niat, karena niat menjadi dasar yang mengarahkan hati dalam setiap perbuatan. Dengan demikian, ikhlas dapat dipahami sebagai upaya memurnikan amal dari segala tujuan selain Allah sehingga seluruh aktivitas yang dilakukan berorientasi pada *taqarrub ilallah*, yakni mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Namun demikian, menurut Al-Ghazali, ikhlas tidak hanya berkaitan dengan orientasi ibadah semata, tetapi juga berimplikasi pada kebersihan hati, ketenangan jiwa, serta terbebasnya manusia dari ketergantungan terhadap penilaian makhluk. Individu yang ikhlas tidak

menggantungkan nilai dirinya pada pujian maupun pengakuan orang lain, melainkan berorientasi pada ridha Allah sebagai tujuan utama. Dalam konteks ini, ikhlas memiliki relevansi terhadap kesehatan mental karena membantu individu mengembangkan sikap penerimaan, mengurangi kecemasan terhadap hasil maupun penilaian sosial, serta membangun ketenangan batin dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.⁶⁴

2) Al-Qusyairi

Al-Qusyairi mendefinisikan ikhlas sebagai pemurnian amal dengan menunggalkan tujuan hanya kepada Allah (*ifrād al-Ḥaqq*), yaitu membersihkan niat dan perbuatan dari pengaruh hawa nafsu serta kepentingan lain. Ikhlas tidak hanya berkaitan dengan dimensi ibadah, tetapi juga memiliki implikasi dalam kehidupan sosial dan psikologis. Dalam aspek ibadah, ikhlas melahirkan kekhusyukan dan meningkatkan ketakwaan.⁶⁵ Dalam aspek sosial, ikhlas menjauhkan individu dari sikap *riya'* dan membentuk akhlak yang lebih baik. Sementara dalam aspek penerimaan takdir, ikhlas membantu individu merasakan ketenangan batin karena menyadari bahwa segala sesuatu berjalan atas kehendak Allah.⁶⁶

⁶⁴ Hidayah dkk., "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam," 195–96.

⁶⁵ Apriliani Fatimah, "Penafsiran Ikhlas Menurut Al-Qusyairi dalam Tafsir Lathaif Isyarat" (diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2023), 118, <https://repository.radenintan.ac.id/29294/>.

⁶⁶ Fatimah, "Penafsiran Ikhlas Menurut Al-Qusyairi dalam Tafsir Lathaif Isyarat," 119.

3) Sayyid Qutub

Sayyid Qutb mendeskripsikan ikhlas sebagai kemurnian niat dan kebersihan batin dalam beramal, yang ditandai dengan kejujuran, ketulusan, serta keterbebasan dari riya' dan kepentingan duniawi. Ikhlas dipandang sebagai kondisi fitrah manusia yang pada dasarnya suci, namun dapat tereduksi oleh pengalaman hidup, kesalahan berpikir, dan prasangka yang tidak tepat. Oleh karena itu, ikhlas menjadi kebutuhan spiritual yang harus diupayakan kembali agar manusia dapat meluruskan niat dan tindakannya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.⁶⁷

Berdasarkan pandangan para ulama tersebut, dapat disimpulkan bahwa ikhlas merupakan kondisi batin yang menekankan pemurnian niat, pengendalian diri dari dorongan ego, serta orientasi penuh kepada Allah dalam setiap amal perbuatan. Ikhlas tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mencapai ketenangan batin, kestabilan emosi, dan keseimbangan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

d. Dimensi Reflektif Ikhlas

Dalam penelitian ini, dimensi ikhlas dikonstruksi oleh peneliti melalui sintesis pemikiran beberapa ulama tasawuf, khususnya Al-Ghazali, Al-Qusyairi, dan Sayyid Qutb. Ikhlas dipahami sebagai konsep sentral dalam kajian tasawuf yang berkaitan dengan pemurnian niat dan orientasi batin

⁶⁷ FRZ FAHRUL ROZI, "Ikhlas Menurut Pandangan Sayyid Qutub Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an" (thesis, UIN Suska Riau, 2021), 95–96, <https://repository.uin-suska.ac.id/45208/>.

manusia. Dalam tradisi Islam, ikhlas tidak hanya dipahami sebagai sikap pasrah, tetapi sebagai kesadaran spiritual yang menempatkan Allah Swt. sebagai tujuan utama setiap amal. Al-Ghazali memaknai ikhlas sebagai pemurnian amal dari kepentingan selain Allah, Al-Qusyairi sebagai keterlepasan dari penilaian makhluk, dan Sayyid Qutb sebagai keteguhan orientasi penghambaan kepada Allah dalam berbagai situasi kehidupan.

Berdasarkan sintesis pandangan tersebut, ikhlas dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman batin yang bersifat subjektif dan reflektif. Oleh karena itu, ikhlas dioperasionalkan ke dalam beberapa dimensi reflektif yang berfungsi sebagai kerangka konseptual sekaligus pedoman dalam penyusunan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi makna dan pengalaman subjektif informan. Adapun dimensi reflektif ikhlas dalam penelitian ini meliputi:

1) Orientasi Niat

Orientasi niat merujuk pada kecenderungan individu dalam memaknai aktivitas dan usaha yang dijalani. Individu yang memiliki sikap ikhlas cenderung berorientasi pada nilai internal dan makna transendental, bukan semata-mata pada pencapaian akademik atau pengakuan sosial. Indikator ini dapat diamati melalui cara individu menjelaskan alasan bertindak, tujuan yang ingin dicapai, serta pemaknaan terhadap proses perkuliahan dan kehidupan.

2) Penerimaan terhadap Hasil

Penerimaan terhadap hasil ditunjukkan melalui sikap lapang dada dalam menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan, baik sesuai maupun tidak sesuai dengan harapan. Sikap ini tercermin dalam kemampuan individu untuk tidak larut dalam kekecewaan berlebihan, serta memaknai keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari ketentuan Allah Swt. yang mengandung hikmah.

3) Ketidakbergantungan pada Penilaian Eksternal

Ketidakbergantungan pada penilaian eksternal merujuk pada sikap seseorang yang tidak menjadikan pujian, pengakuan, atau validasi sosial sebagai tolok ukur utama kebermaknaan diri. Seseorang dengan sikap ikhlas tetap konsisten pada nilai dan prinsip yang diyakini, meskipun tidak memperoleh apresiasi dari lingkungan sekitar. Indikator ini dapat diamati melalui cara subjek merespons kritik, perbandingan sosial, serta tekanan ekspektasi dari orang lain.

e. Tanda-Tanda Orang Ikhlas

Orang yang ikhlas dapat dikenali melalui sikap dan perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari. Tanda-tanda tersebut terjabarkan sebagai berikut:

1) Beramal secara diam-diam

Orang yang Ikhlas akan lebih merahasiakan amalnya, daripada merahasiakan dosa-dosanya. Mereka hanya berharap memperoleh kebaikan tersebut seperti yang tertera di dalam hadis Sa'ad R.a yang menyatakan bahwa Allah mencintai hamba-Nya yang bertakwa, kaya,

dan tersembunyi. Dari sisi lain Al-Maqdisi juga menyatakan bahwa orang-orang yang beramal tanpa menginginkan popularitas dan imbalan, melainkan beramal dengan pemikiran bahwa amal yang dilakukan adalah suatu anugerah yang diberikan Allah SWT. Orang yang Ikhlas tidak akan memperhitungkan amalan yang dilakukan. Mereka berpikir bahwa mendapatkan pahala dan balasa merupakan suatu karunia dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT, bukan sebagai imbalan yang harus diminta maupun diberikan.⁶⁸

2) Mencari Ridha Allah

Orang yang Ikhlas memandang segala sesuatu dilakukan hanya dengan tujuan untuk mendapatkan Ridha Allah SWT, bukan hanya karena maksud lain. Ridha dari Allah menjadi niatan dan tujuan utama orang Ikhlas dalam berperilaku maupun beramal dan tidak menaruh harapan balasan dari amal yang telah dilakukan. Ibnu Majah dalam Riwayat hadisnya menyatakan “Allah tidak menerima suatu amalam, melainkan amalan yang Ikhlas dengan tujuan mencari keridhaan Allah” (HR. Ibnu Majah, No. 3989; dinilai hasan oleh al-Albani dalam Shahih Ibnu Majah).⁶⁹

3) Tidak berharap pujian orang lain

Orang Ikhlas dalam berbuat baik terhadap orang lain dengan upaya meringankan beban maupun kesedihan orang yang dibantunya, mereka tidak memandang perbuatannya sebagai bentuk hutang budi,

⁶⁸ AFRIYANTI NELI, “Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka” (Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung, 2021), 31, <https://repository.radenintan.ac.id/15317/>.

⁶⁹ NELI, “Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka,” 32.

akan tetapi mereka melakukan kebaikan dengan tujuan mendapatkan ridha dan taat kepada Allah. Orang Ikhlas memandang bahwa kekayaan sejati adalah kejernihan hati dan diri, baik lahir maupun batin. Hidup menjadi tempat perjuangan, sedangkan dalam mencari kebahagiaan bukan berasal dari luar diri tetapi dari dalam diri. Orang yang mengharapkan pujian merupakan orang yang mencari kebahagiaan dari luar diri, sehingga kerap kali orang seperti itu merasakan kekecewaan, putus harapan, iri, maupun dengki. Oleh karena itu, semua hal yang dilakukan orang Ikhlas bergantung terhadap niat dan hati yang bersih.⁷⁰

f. Hal-Hal yang Merusak Keikhlasan

Meskipun ikhlas memiliki indikator yang jelas, dalam praktiknya terdapat berbagai kecenderungan batin yang dapat melemahkan atau merusak keikhlasan seseorang. Dalam Islam, kecenderungan tersebut antara lain tampak dalam sikap *riya'* dan *sum'ah*, yaitu orientasi amal yang bergeser pada pencarian pengakuan, pujian, dan validasi sosial, serta dalam bentuk ujub dan hasad yang mencerminkan pembesaran ego dan ketidakmampuan menerima kelebihan orang lain. Kondisi-kondisi tersebut tidak hanya mengaburkan kemurnian niat, tetapi juga berdampak pada stabilitas emosional dan ketenangan batin.⁷¹

Dalam konteks mahasiswa, kecenderungan tersebut dapat memicu kecemasan, tekanan psikologis, serta ketergantungan pada penilaian eksternal dalam memaknai keberhasilan dan kegagalan akademik. Oleh karena itu,

⁷⁰ NELI, "Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka," 33.

⁷¹ AMRINA ZAHRANI, "Analisis Konsep Ikhlas Menurut Buya Hamka dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam di Era 5.0" (diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2025), <https://repository.radenintan.ac.id/41434/>.

melemahnya keikhlasan berpotensi menghambat kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif dan menerima realitas hidup dengan lapang dada.

3. Relevansi Stoikisme dan Ikhlas dalam Pembentukan Ketahanan Mental Mahasiswa

Berdasarkan pembahasan mengenai Stoikisme dan konsep ikhlas pada subbab sebelumnya, Stoikisme dan konsep ikhlas memiliki perbedaan landasan epistemologis dalam memahami kehidupan manusia. Stoikisme menempatkan rasionalitas manusia sebagai instrumen utama dalam mengelola respons terhadap realitas kehidupan, sedangkan konsep ikhlas dalam Islam berlandaskan nilai tauhid, pemurnian niat, serta kepasrahan kepada Allah Swt. sebagai sumber makna dan tujuan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini tidak memosisikan Stoikisme dan ikhlas sebagai konsep yang sama ataupun dapat dipadukan secara penuh.

Meskipun memiliki perbedaan epistemologis, Stoikisme dan ikhlas memiliki titik temu fungsional pada aspek pengendalian diri, penerimaan terhadap realitas, pengelolaan emosi, dan pembentukan ketahanan mental. Stoikisme menekankan kemampuan individu dalam membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali dan di luar kendali, sedangkan ikhlas mengarahkan individu untuk berikhtiar secara optimal dan menerima hasil sebagai bagian dari ketetapan Allah Swt. Dalam konteks ini, keduanya sama-sama membantu individu mengembangkan sikap tenang, reflektif, dan tidak mudah terjebak pada kecemasan yang berlebihan.

Tabel 2. 1 Titik Temu Fungsional Stoikisme dan Ikhlas

Aspek	Stoikisme	Ikhlas	Fungsi
Pengendalian diri	Fokus pada pengelolaan pikiran dan respons	Pengendalian hati, niat, dan sikap batin	Regulasi emosi
Fokus terhadap usaha	Berfokus pada hal-hal yang berada dalam kendali	Menekankan ikhtiar sebelum hasil diserahkan kepada Allah	Mengurangi kecemasan
Penerimaan realitas	Menerima keadaan di luar kendali	Ridha dan tawakkal terhadap ketetapan Allah	Ketahanan mental
Ketenangan batin	<i>Apatheia</i> (stabilitas emosi)	Nafs Mutmainnah	Keseimbangan emosional
Tujuan pembentukan diri	Kebijaksanaan dan kestabilan diri	Kedekatan kepada Allah dan kebersihan hati	Penguatan spiritualitas

Dengan demikian, integrasi dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai penyamaan konsep, melainkan sebagai dialog nilai yang saling melengkapi dalam memahami pengalaman mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan persoalan kehidupan. Stoikisme dipahami sebagai pendekatan reflektif pada aspek pengelolaan diri, sedangkan ikhlas menjadi landasan spiritual dalam membangun makna, ketenangan batin, dan ketahanan mental mahasiswa PAI.

4. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam

Kesehatan mental dalam perspektif Psikologi Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan seimbang antara aspek spiritual, emosional, moral, dan sosial dalam diri manusia. Perspektif ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki keterkaitan antara dimensi jasmani, akal, jiwa, dan hubungan spiritual dengan

Allah Swt. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya diukur dari kemampuan individu berfungsi secara psikologis, tetapi juga dari kualitas hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, serta kemampuan menghadapi berbagai ujian.⁷²

Dalam Psikologi Islam, Abu Zayd al-Balkhi dipandang sebagai salah satu tokoh yang membahas kesehatan mental secara sistematis. Al-Balkhi menjelaskan bahwa kondisi psikologis manusia dipengaruhi oleh keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Ia menegaskan bahwa gangguan seperti kesedihan, kecemasan, ketakutan, dan konflik batin perlu diatasi tidak hanya melalui pendekatan fisik, tetapi juga melalui pengelolaan pikiran, penguatan spiritual, serta pembiasaan respons yang sehat terhadap masalah kehidupan. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada upaya menjaga keseimbangan jiwa agar tetap sehat.⁷³

Kesehatan mental erat kaitannya dengan dimensi spiritual. Seperti ditegaskan oleh Malik Badri dalam buku *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam* bahwa kesehatan mental tercapai ketika terdapat keseimbangan antara *'Aql* (akal), *Qalb* (hati), dan *Nafs* (diri). *'Aql* (akal) merupakan kemampuan bernalar dalam melakukan praktik ibadah maupun dalam memahami realitas serta mengambil keputusan secara rasional. Sedangkan, *Qalb* (hati) merupakan esensi dari ingatan dan emosi yang berfungsi

⁷² G. Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam* (PT Qaf Media Kreativa, 2023).

⁷³ Ahmad Teguh Budiman, "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd al-Balkhi," *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 10, no. 1 (2025): 73–80, <https://doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>.

sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral yang menentukan arah nilai serta orientasi hidup manusia. Ibnu taimiyah menjelaskan bahwa hati berhubungan erat dengan akal, hati menjadi dasar dalam pembuatan keputusan, sedangkan akal menjadi dasar dalam berpikir. Lebih lanjut, *nafs* (jiwa) dengan definisi entitas atau dorongan internal berfungsi membentuk dan mengarahkan perilaku manusia.⁷⁴

Para ulama dan ilmuwan Muslim membagi *nafs* ke dalam beberapa tingkatan, antara lain *nafs ammarah* (jiwa yang mendorong pada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali kesalahan), dan *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang). *Nafs muthmainnah* dideskripsikan sebagai proyeksi kesehatan mental dalam Islam, karena pada tahap ini seseorang telah mencapai ketenangan batin, kepasrahan kepada Allah, serta kemampuan mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya. Kondisi ini ditandai dengan sikap sabar, ikhlas, serta keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan merupakan bagian dari ketetapan Allah. Dalam konteks ini, kondisi *nafs muthmainnah* atau jiwa yang tenang dipandang sebagai salah satu bentuk ideal kesehatan mental dalam Islam, karena ditandai dengan ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, serta kepasrahan kepada Allah Swt.⁷⁵

Ketidakseimbangan pada salah satu elemen ini dapat menimbulkan gejala psikopatologis, sebagaimana apabila *'aql* yang terganggu akan timbul kebingungan atau overthinking, *qalb* yang tidak tenang menimbulkan

⁷⁴ Amber Haque, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective," *American Journal of Islam and Society* 15, no. 4 (1998): 97–116, <https://doi.org/10.35632/ajis.v15i4.2143>.

⁷⁵ G. Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*, 95.

kegelisahan dan kecemasan, serta *nafs* yang belum mencapai tingkatan *muthmainnah* menimbulkan tindakan destruktif dan konflik batin. Dengan kata lain, psikopatologi dalam kerangka Psikologi Islam bukan hanya gangguan perilaku, tetapi juga indikator ketidakseimbangan spiritual dan moral dalam jiwa manusia. Dari perspektif psikologi, psikoterapi menjadi salah satu metode yang umum digunakan untuk membantu seseorang ketika mengatasi stres, kecemasan, depresi, atau konflik batin. Namun, dalam perspektif Psikologi Islam, pendekatan ini dapat diperluas dengan menambahkan dimensi spiritual. Dalam konteks ini, ikhlas menjadi strategi psikospiritual yang signifikan.⁷⁶

Menurut Zakiah Daradjat (1975), tindakan yang dilakukan semata-mata untuk meraih ridha Allah, tanpa mengharapkan pengakuan manusia, mampu menenangkan *qalb*, menstabilkan *nafs*, dan menajamkan akal dalam mengambil keputusan yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, ikhlas tidak hanya menjadi prinsip moral, tetapi juga bagian dari psikoterapi Islami yang membantu seseorang menenangkan jiwa dan mengatasi gangguan mental melalui pendekatan spiritual.⁷⁷

Berdasarkan perspektif Psikologi Islam, kesehatan mental dapat dipahami melalui beberapa indikator, yaitu: (1) ketenangan jiwa yang tercermin dari kemampuan menjaga stabilitas batin; (2) keseimbangan emosi dalam menghadapi tekanan hidup; (3) hubungan yang baik dengan Allah Swt. melalui kesadaran spiritual dan praktik keagamaan; (4) hubungan yang baik dengan sesama manusia melalui perilaku sosial yang positif; serta (5) kemampuan

⁷⁶ Evita Yuliatul Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)," *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman* 6, no. 2 (2016): 219–44, <https://doi.org/10.24269/muaddib.v6i2.285>.

⁷⁷ Budiman, "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam."

menghadapi ujian hidup secara sabar, adaptif, dan penuh makna.⁷⁸ Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), indikator tersebut menjadi relevan karena tekanan akademik, kecemasan masa depan, dan dinamika kehidupan perkuliahan membutuhkan tidak hanya ketahanan psikologis, tetapi juga penguatan spiritual sebagai fondasi kesehatan mental yang lebih utuh.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara krisis kesehatan mental mahasiswa dengan respons kognitif dan spiritual dalam membentuk spiritualitas serta ketahanan mental mahasiswa PAI. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa Stoikisme dan konsep ikhlas memiliki perbedaan landasan epistemologis, tetapi memiliki titik temu fungsional dalam aspek pengendalian diri, penerimaan realitas, pengelolaan emosi, dan pembentukan ketahanan mental. Oleh karena itu, integrasi keduanya tidak dimaksudkan sebagai penyamaan konsep, melainkan sebagai dialog nilai yang saling melengkapi untuk memperkuat spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa PAI.

Respons kognitif direpresentasikan melalui nilai-nilai Stoikisme, khususnya rasionalitas dan dikotomi kendali yang membantu mahasiswa fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Sementara itu, respons spiritual diwujudkan melalui konsep ikhlas yang meliputi orientasi niat, penerimaan hasil, dan ketidakbergantungan pada penilaian eksternal berdasarkan nilai tauhid dan proses *tazkiyatun nafs*. Integrasi keduanya memperkuat spiritualitas

⁷⁸ Anri Saputra dan Saiful Akhyar Lubis, "Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik," *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 1, no. 4 (2025): 78–93, <https://doi.org/10.61891/ar-raudah.v1i4.612>.

mahasiswa yang tercermin dalam ketenangan batin, penerimaan diri, dan kesadaran ketuhanan, sekaligus membangun kesehatan mental melalui keseimbangan emosi dan kemampuan menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Kerangka penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan fenomenologi deskriptif yang merujuk pada pemikiran Edmund Husserl. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan makna pengalaman hidup (*lived experience*) informan sebagaimana mereka alami dan rasakan secara langsung.⁷⁹ Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali pengalaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul selama masa perkuliahan.

Fokus penelitian tidak hanya terletak pada pengalaman menghadapi tekanan akademik, tetapi juga pada bagaimana mahasiswa memaknai dan mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme dengan konsep ikhlas dalam kehidupan mereka. Proses integrasi tersebut tampak dalam cara mahasiswa mengelola emosi, menerima berbagai situasi yang berada di luar kendalinya, serta membangun ketenangan batin melalui nilai-nilai keislaman yang diyakininya. Fenomenologi deskriptif, penelitian ini berupaya mengungkap esensi pengalaman mahasiswa terkait integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai bentuk penguatan mental dan spiritual dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dalam konteks Pendidikan Agama Islam.

⁷⁹ Edmund Husserl, *Phenomenology and the Foundations of the Sciences* (Springer Science & Business Media, 2001).

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dilaksanakannya proses pengumpulan data yang berfungsi membatasi ruang lingkup penelitian agar tujuan penelitian dapat dicapai secara terarah dan sistematis.⁸⁰ Lokasi penelitian ini adalah Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan akademik bahwa mahasiswa PAI merupakan subjek yang relevan dalam mengkaji integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam konteks Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam menghadapi persoalan kesehatan mental. Program Studi PAI dipilih karena mahasiswa memiliki latar belakang keilmuan keislaman yang memungkinkan peneliti mengkaji keterhubungan antara konsep ikhlas dalam Pendidikan Agama Islam dan nilai Stoikisme sebagai pendekatan reflektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, pemilihan lokasi penelitian dinilai sesuai dengan fokus penelitian yang menekankan aspek spiritualitas, pengelolaan diri, dan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian difokuskan pada mahasiswa angkatan 2022 karena berada pada fase akademik akhir yang ditandai dengan tekanan penyelesaian skripsi, meningkatnya tuntutan akademik, serta persiapan transisi menuju dunia kerja. Kondisi ini menjadikan mahasiswa pada fase tersebut lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan krisis kesehatan mental, sehingga sesuai dengan fokus penelitian. Proses penelitian dilakukan dalam lingkungan kampus serta ruang sosial mahasiswa, baik secara luring maupun daring, untuk memungkinkan peneliti

⁸⁰ Surokim, *Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula* (Pusat Kajian Komunikasi Publik Prodi Ilmu Komunikasi, FSIB-UTM & AspiKom Jawa Timur, 2016), 129.

menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam dan kontekstual sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang digunakan.

C. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang secara langsung terlibat dalam proses pengumpulan dan analisis data. Peneliti tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga menafsirkan makna pengalaman subjektif informan melalui wawancara mendalam, observasi, serta proses analisis yang berkelanjutan.

1. Posisi Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti memposisikan diri sebagai *insider*, karena merupakan bagian dari mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022 yang menjadi subjek penelitian Posisi *insider* dipahami sebagai kedekatan identitas dan pengalaman antara peneliti dengan partisipan, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap pengalaman informan⁸¹. Kedekatan konteks akademik yang serupa memudahkan peneliti membangun komunikasi terbuka dan memperoleh data yang lebih mendalam. Namun demikian, peneliti tetap menjaga sikap reflektif, objektif, dan analitis dalam proses pengumpulan serta interpretasi data guna menjaga validitas penelitian.

⁸¹ Sonya Corbin Dwyer dan Jennifer L. Buckle, "The Space Between: On Being an Insider-Outsider in Qualitative Research," *International Journal of Qualitative Methods* 8, no. 1 (2009): 54–63, <https://doi.org/10.1177/160940690900800105>.

2. Upaya Meminimalisasi Bias (Refleksivitas/*Epoche*)

Sebagai instrumen utama dalam penelitian kualitatif, peneliti menyadari adanya potensi bias subjektivitas yang dapat muncul karena kesamaan latar belakang dengan informan. Oleh karena itu, peneliti menerapkan prinsip *epoche* atau *bracketing* dalam pendekatan fenomenologi, yaitu menunda asumsi dan pengalaman pribadi agar tidak memengaruhi proses penelitian. Untuk menjaga proses *bracketing* selama wawancara, peneliti menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang telah disusun berdasarkan fokus penelitian dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing. Peneliti juga membuat memo reflektif setelah proses wawancara untuk membedakan secara jelas antara data empiris dari informan dengan interpretasi pribadi peneliti. Selain itu, peneliti melakukan *peer debriefing* dengan rekan sejawat untuk mendiskusikan hasil wawancara dan interpretasi data, sehingga dapat meminimalkan subjektivitas peneliti. Peneliti juga menggunakan triangulasi sumber dan teknik guna menjaga keabsahan data agar hasil penelitian dapat menggambarkan pengalaman informan secara lebih objektif dan komprehensif.⁸²

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian didefinisikan sebagai pihak yang menjadi sumber data utama dalam penelitian. Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian disebut sebagai informan, yaitu individu yang memberikan informasi, pengalaman, dan pandangan yang relevan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, pemilihan

⁸² Clark Moustakas, *Phenomenological Research Methods* (SAGE Publications, 1994).

informan dilakukan secara selektif agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan fenomena yang diteliti.⁸³

Subjek penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memiliki pengalaman dan pemahaman yang relevan dengan fenomena yang diteliti, sehingga informan dipilih berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan kebutuhan penelitian. Adapun jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang.⁸⁴ Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022
2. Mengenal atau membaca buku Filosofi Teras
3. Mengalami atau menyadari adanya tekanan akademik
4. Memiliki pemahaman tentang konsep ikhlas

E. Data dan Sumber Data

Data didefinisikan sebagai Kumpulan dari fakta, gambar, angka, maupun material lain yang terjadi baik di masa lalu maupun sekarang serta dijadikan dasar dalam penelitian. Data berfungsi sebagai dasar utama dalam proses analisis dan penarikan kesimpulan penelitian.⁸⁵ Data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder yang terjabarkan sebagai berikut:

⁸³ Surokim, *Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula*, 130.

⁸⁴ John W. Creswell, *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*, 2012, <https://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=49156&lokasi=lokal>.

⁸⁵ Geofakta Razali dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi* (2023), 77.

1. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari subjek penelitian. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang memenuhi kriteria penelitian. Data ini berupa pengalaman subjektif, pemaknaan, serta refleksi mahasiswa terkait nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam menghadapi tekanan akademik dan kondisi psikologis.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh tidak secara langsung dari subjek penelitian, melainkan melalui sumber-sumber tertulis yang telah ada. Data sekunder dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat analisis konseptual dan kerangka teoretis, bukan sebagai data utama.⁸⁶ Data sekunder dalam penelitian ini meliputi buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring, kitab dan literatur yang membahas konsep ikhlas, jurnal ilmiah tentang kesehatan mental dan psikologi Islam, dokumen kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI), serta berbagai referensi akademik lain yang relevan dengan kesehatan mental mahasiswa dan Pendidikan Agama Islam.

⁸⁶ Razali dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi*, 77.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik tersebut bertujuan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif serta memperkuat keabsahan data melalui triangulasi metode.⁸⁷

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif (*lived experience*) mahasiswa dalam memaknai nilai Stoikisme dan konsep ikhlas. Teknik ini memungkinkan peneliti menggunakan pedoman wawancara sekaligus memberi ruang bagi informan untuk mengembangkan jawaban secara bebas sesuai dengan pengalaman dan refleksi personalnya.⁸⁸ Dalam pendekatan fenomenologi, wawancara diarahkan untuk menelusuri makna pengalaman batin mahasiswa terkait tekanan akademik, pemahaman terhadap nilai Stoikisme, serta proses internalisasi konsep ikhlas dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini melibatkan sekitar 8 informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan diberikan kode I1, I2, I3, dan seterusnya untuk menjaga kerahasiaan identitas sekaligus memudahkan proses analisis data. Adapun informan merupakan mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang memenuhi kriteria: (1) mengalami tekanan akademik, (2) mengenal atau membaca buku *Filosofi Teras*, dan (3) memiliki pemahaman tentang konsep ikhlas.

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta, 2022).

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 233.

Wawancara dilakukan selama kurang lebih 45–60 menit secara tatap muka maupun daring sesuai kesepakatan informan. Proses penelitian dilaksanakan pada bulan april sampai mei 2026. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan informan dan ditranskripsikan secara *verbatim* sebagai bahan analisis untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa.

Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Aspek
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Krisis Kesehatan Mental
2.	Tekanan apa yang paling sering Anda rasakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi serta aktivitas Anda?	
3.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?	Stoikisme
4.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	
5.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan Anda sebagai mahasiswa?	
6.	Pernahkah Anda menerapkan nilai Stoikisme dalam menghadapi tekanan akademik? Dapatkah Anda memberi contoh?	
7.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Tazkiyatun Nafs
8.	Apa makna ikhlas menurut Anda dan bagaimana anda memahami ikhlas?	Ikhlas
9.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	

10.	Bagaimana hubungan Ikhlas dengan kesehatan mental anda?	Integrasi Stoikisme dan PAI
11.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	
12.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	
13.	Apakah Anda pernah merasakan manfaat nilai Stoikisme yang belum secara eksplisit Anda peroleh di mata kuliah PAI?	
14.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	
15.	Bagaimana pandangan Anda tentang penguatan mental peserta didik melalui integrasi nilai Stoikisme dalam PAI?	
16.	Apakah ada konflik antara Stoikisme dan keyakinan agama Anda?	

2. Observasi

Teknik observasi dilakukan sebagai teknik pendukung untuk melengkapi data hasil wawancara. Observasi difokuskan pada situasi dan konteks aktivitas mahasiswa, baik dalam lingkungan akademik maupun interaksi sosial, guna memahami kondisi yang melatarbelakangi pengalaman yang disampaikan informan. Secara khusus, observasi dilakukan terhadap ekspresi emosional informan selama wawancara, situasi dan dinamika proses wawancara, serta bentuk interaksi sosial mahasiswa yang berkaitan dengan tekanan akademik dan pengelolaan diri. Data hasil observasi digunakan untuk memperkuat interpretasi terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam penelitian ini.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil wawancara. Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi rekaman wawancara, transkrip wawancara, catatan refleksi mahasiswa terkait pengalaman akademik dan spiritual, buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring sebagai sumber utama nilai Stoikisme, serta dokumen akademik yang relevan dengan konteks Pendidikan Agama Islam. Data dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat interpretasi peneliti terhadap hasil wawancara serta membantu proses analisis data secara lebih sistematis dan kontekstual.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada kriteria keabsahan penelitian kualitatif yang meliputi:

1. *Credibility* (Kredibilitas)

Credibility bertujuan untuk memastikan bahwa data dan temuan penelitian benar-benar mencerminkan realitas yang dialami oleh subjek penelitian.⁸⁹ Dalam penelitian ini, *credibility* dijaga melalui penerapan triangulasi dan member check.

a. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan cara membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh melalui berbagai sumber, teknik, atau waktu pengumpulan data.

⁸⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian serta meminimalkan bias peneliti dalam proses interpretasi data.⁹⁰

Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui **triangulasi teknik dan triangulasi sumber**. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui berbagai metode pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Sementara itu, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi hasil wawancara dari informan yang berbeda untuk melihat konsistensi pengalaman dan pemaknaan terkait nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih kredibel dan komprehensif.

b. *Member check*

Member check adalah teknik pengujian keabsahan data yang dilakukan dengan mengonfirmasikan kembali hasil wawancara, catatan lapangan, atau interpretasi peneliti kepada subjek penelitian. Teknik ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian makna, keakuratan data, serta menghindari kesalahan penafsiran terhadap informasi yang disampaikan oleh subjek penelitian.⁹¹

2. *Transferability* (Keteralihan)

Menyajikan deskripsi penelitian secara rinci dan kontekstual, meliputi latar penelitian, karakteristik subjek, serta konteks sosial dan religius penelitian.⁹² Penyajian deskripsi ini memungkinkan pembaca menilai kemungkinan penerapan temuan penelitian pada konteks lain yang memiliki

⁹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

karakteristik serupa, khususnya dalam kajian ketahanan mental berbasis nilai Stoikisme dan ikhlas.

3. *Dependability* (Kebergantungan)

Mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis dan berkesinambungan, mulai dari tahap perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga penarikan kesimpulan. Dokumentasi tersebut memungkinkan proses penelitian ditelusuri kembali untuk menilai konsistensi dan keteraturan pelaksanaan penelitian.⁹³

4. *Confirmability* (Kepastian/Objektivitas)

Memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar bersumber dari data lapangan, bukan dari subjektivitas peneliti. Hal ini diwujudkan dengan menyertakan bukti pendukung berupa catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen relevan, serta dengan mengaitkan setiap hasil analisis termasuk pemaknaan nilai Stoikisme dan Ikhlas secara langsung dengan data empiris yang diperoleh.⁹⁴

H. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman yang dilakukan secara simultan sejak proses pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian. Analisis dilakukan secara terus-menerus sampai data mencapai titik jenuh (data saturation). Adapun tahapan analisis data meliputi:⁹⁵

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

⁹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

⁹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada tahap ini, peneliti melakukan proses pengkodean (*coding*) terhadap data yang relevan, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori dan tema sesuai fokus penelitian, seperti pengalaman tekanan akademik, pemaknaan nilai Stoikisme, konsep ikhlas, serta penguatan mental dan spiritual mahasiswa.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang sistematis berdasarkan kategori dan tema yang telah ditemukan. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi pola, hubungan antartema, serta makna pengalaman informan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

3. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan menginterpretasikan makna dari data yang telah disajikan. Dalam pendekatan fenomenologi, tahap ini diarahkan pada identifikasi esensi pengalaman (*essence of experience*) informan terkait integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam menghadapi tekanan akademik. Kesimpulan yang dihasilkan diverifikasi secara terus-menerus selama proses penelitian berlangsung agar tetap konsisten dengan data empiris dan rumusan masalah penelitian.

I. Prosedur Penelitian

Proses penelitian yang dilakukan peneliti mengandung tiga tahap prosuder penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan mencakup identifikasi fenomena penelitian, yaitu meningkatnya persoalan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, serta keterkaitannya dengan wacana populer mengenai ketahanan mental, khususnya melalui literatur seperti *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring. Berdasarkan identifikasi tersebut, peneliti merumuskan masalah dan tujuan penelitian. Tahap ini juga meliputi konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai judul dan arah penelitian, serta penyusunan rencana penelitian meliputi latar belakang, kajian teori, studi pustaka, kerangka berpikir, dan metode penelitian.

2. Tahap Pengumpulan Data

Tahap pelaksanaan dilakukan setelah rancangan penelitian memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan literatur pendukung yang relevan dengan fokus penelitian sebagai data sekunder.

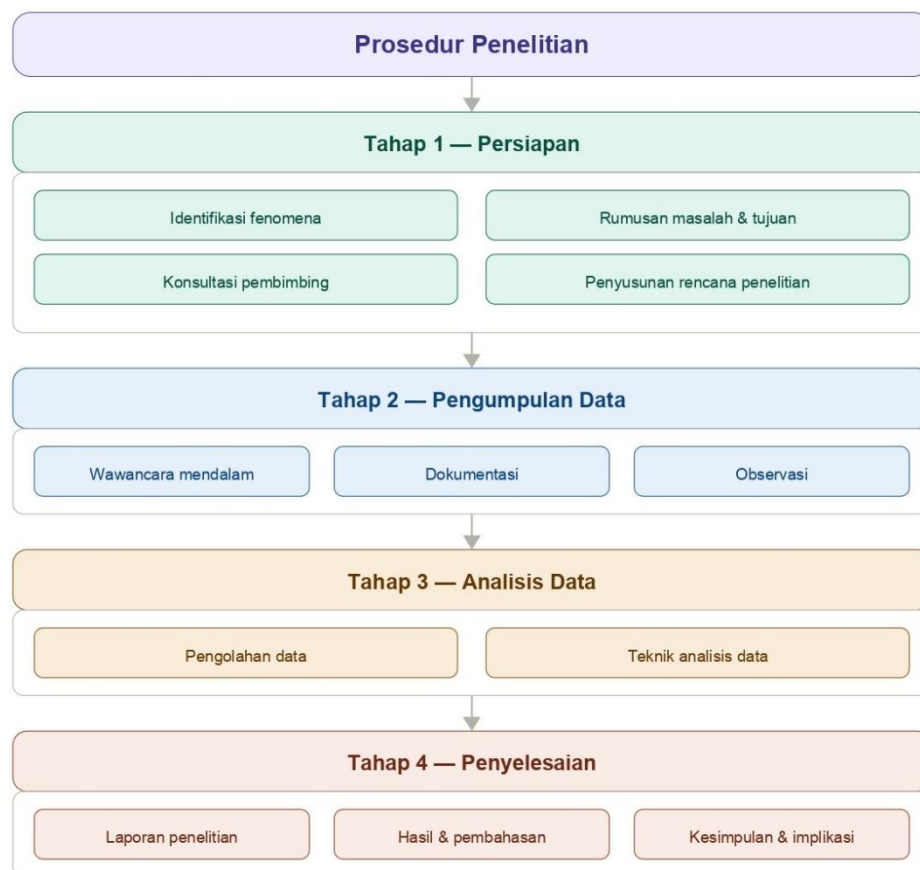
3. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data merupakan proses mengolah dan menganalisis seluruh data yang diperoleh dengan menggunakan pendekatan dan teknik analisis yang telah ditentukan, sesuai kaidah penulisan ilmiah.

4. Tahap penyelesaian

Tahap penyelesaian merupakan tahap akhir dari proses penelitian. Pada tahap ini, data yang telah dianalisis disusun dan disajikan dalam bentuk laporan penelitian. Peneliti menyusun hasil dan pembahasan penelitian secara sistematis sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah yang telah dirancang, menarik kesimpulan penelitian, serta menyampaikan implikasi yang dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Gambar 3. 1 Bagan Prosedur Penelitian



BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Biografi Pengarang Buku *Filosofi Teras*

Henry Manampiring merupakan penulis buku *Filosofi Teras* yang dikenal luas sebagai salah satu tokoh yang berhasil mempopulerkan filsafat Stoikisme di Indonesia dalam bentuk yang sederhana dan kontekstual. Latar belakang penulisan buku tersebut tidak dapat dilepaskan dari pengalaman Henry dalam dunia periklanan dan komunikasi merek, yang membuatnya terbiasa mengamati perilaku, keresahan, serta pola pikir masyarakat, khususnya generasi muda. Melalui aktivitasnya di media sosial, ia banyak berinteraksi dengan audiens muda dan menemukan bahwa terdapat kecenderungan meningkatnya kecemasan, tekanan hidup, serta kebingungan dalam menghadapi tuntutan akademik, karier, dan ekspektasi sosial.⁹⁶

Dari berbagai interaksi tersebut, Henry kemudian melihat adanya kebutuhan akan pendekatan berpikir yang lebih rasional dan menenangkan dalam menghadapi realitas kehidupan modern. Stoikisme menjadi kerangka filosofis yang kemudian ia adaptasi dan sampaikan melalui *Filosofi Teras* dengan bahasa yang ringan, aplikatif, dan dekat dengan keseharian. Buku ini tidak hanya menyajikan konsep Stoikisme secara teoritis, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman hidup kontemporer, sehingga mudah

⁹⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 323.

dipahami oleh pembaca muda di Indonesia. Relevansi Stoikisme dalam karya tersebut terletak pada penekanannya terhadap pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, serta penguatan nalar dalam merespons tekanan hidup. Nilai-nilai ini menjadi penting bagi generasi muda yang saat ini menghadapi kompleksitas tuntutan akademik, sosial, dan digital. Dengan demikian, *Filosofi Teras* tidak hanya berfungsi sebagai karya pengantar filsafat populer, tetapi juga sebagai media refleksi yang membantu pembaca mengembangkan ketahanan psikologis dan sikap adaptif dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.⁹⁷

2. Definisi Buku *Filosofi Teras*

Filosofi Teras merupakan buku pengembangan diri yang membahas filsafat Stoikisme (*Stoicism*) dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca dari berbagai kalangan. Buku ini menjelaskan cara menghadapi berbagai persoalan hidup melalui pola pikir yang rasional, pengelolaan emosi, serta kemampuan menerima hal-hal yang berada di luar kendali diri. Dalam pandangan Stoikisme, kebahagiaan tidak ditentukan oleh faktor eksternal seperti pujian, harta, atau penilaian orang lain, melainkan oleh cara seseorang memaknai dan merespons peristiwa yang dialaminya. Oleh karena itu, emosi negatif dipahami bukan sebagai akibat langsung dari suatu kejadian, melainkan sebagai hasil interpretasi individu terhadap kejadian tersebut.⁹⁸

⁹⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 325.

⁹⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 80.

Selain membahas konsep-konsep dasar Stoikisme, buku *Filosofi Teras* juga mengangkat berbagai persoalan yang dekat dengan kehidupan masyarakat modern, seperti overthinking, kecemasan, stres akademik, kemarahan, dan tekanan sosial. Kedekatan tema-tema tersebut dengan pengalaman sehari-hari menjadikan buku ini banyak diminati oleh kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa, *Filosofi Teras* tidak hanya dipandang sebagai bacaan pengembangan diri, tetapi juga sebagai sumber alternatif untuk memahami dan menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun personal.

Dalam konteks penelitian ini, ketertarikan mahasiswa terhadap *Filosofi Teras* berangkat dari kebutuhan mereka untuk menemukan cara menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih tenang dan terarah. Pengalaman menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun masalah pribadi mendorong mahasiswa mencari sumber pemahaman yang dapat membantu mereka mengelola pikiran dan emosi. Bahasa yang sederhana, contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta relevansi isi buku dengan pengalaman yang mereka alami menjadi alasan utama mahasiswa memilih dan membaca *Filosofi Teras*. Berikut ini beberapa nilai stoikisme yang dibahas di dalam buku *Filosofi Teras*:

a. Dikotomi Kendali (*Dichotomy of Control*)

Salah satu nilai Stoikisme yang paling utama dalam buku *Filosofi Teras* adalah konsep dikotomi kendali (*dichotomy of control*). Konsep ini menjelaskan bahwa dalam hidup terdapat dua hal, yaitu hal-hal yang dapat dikendalikan dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Hal-hal

yang dapat dikendalikan meliputi pikiran, sikap, keputusan, dan tindakan diri sendiri. Sedangkan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan meliputi pendapat orang lain, masa lalu, cuaca, kondisi lingkungan, maupun hasil akhir suatu peristiwa. Stoikisme mengajarkan manusia untuk fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya agar tidak mudah mengalami stres dan kecewa. Dalam buku *Filosofi Teras* dijelaskan bahwa seseorang tidak bisa mengontrol apa yang terjadi, tetapi seseorang bisa mengontrol respons terhadap suatu reaksi emosi.⁹⁹

b. Pengendalian Emosi

Nilai Stoikisme berikutnya adalah pengendalian emosi. Dalam buku *Filosofi Teras*, dijelaskan bahwa emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, dan sedih sering kali muncul bukan semata-mata karena peristiwa yang dialami, melainkan karena cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Stoikisme tidak mengajarkan individu untuk menekan emosi, tetapi mengelolanya secara rasional melalui proses refleksi terhadap pikiran dan penilaian yang muncul atas suatu peristiwa.

Henry Manampiring menjelaskan salah satu teknik Stoikisme yang disebut teknik STAR (*Stop, Think and Assess, Respond*). Teknik ini digunakan untuk membantu individu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan atau memicu emosi negatif. Pada tahap *stop*, individu dianjurkan untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi terhadap suatu peristiwa sehingga tidak bertindak secara

⁹⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 41.

impulsif berdasarkan dorongan emosi. Selanjutnya, pada tahap *think and assess*, individu melakukan evaluasi terhadap situasi yang dihadapi dengan mempertimbangkan fakta, penafsiran, serta aspek-aspek yang berada dalam kendali maupun di luar kendalinya. Setelah itu, tahap *respond* dilakukan dengan memberikan respons yang lebih rasional, tenang, dan sesuai dengan pertimbangan yang matang.¹⁰⁰

Pada perspektif psikologis, teknik STAR memiliki kesamaan dengan konsep *cognitive reappraisal*, yaitu strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan menafsirkan kembali suatu peristiwa agar menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif. Selain itu, teknik ini juga sejalan dengan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara berpikirnya terhadap suatu situasi. Dalam CBT, individu diajak untuk mengidentifikasi pikiran otomatis yang kurang rasional, kemudian menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis dan konstruktif.¹⁰¹ Oleh karena itu, teknik STAR dapat dipahami sebagai bentuk restrukturisasi kognitif yang membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga mampu mengelola emosi secara lebih sehat. Dengan demikian, pengendalian emosi dalam Stoikisme tidak hanya memiliki landasan filosofis, tetapi juga memiliki relevansi dengan pendekatan psikologi modern. Melalui proses refleksi

¹⁰⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 88.

¹⁰¹ Nisrina Putri Anandiva dan Edward Andriyanto Soetardhio, "Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 2 (2023): 482–95, <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139>.

dan evaluasi kognitif, individu dapat mengurangi kecemasan, mengendalikan respons emosional yang berlebihan, serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

c. Hidup Selaras dengan Rasio

Hidup selaras dengan rasio dalam Stoikisme adalah hidup dengan menggunakan akal sehat dan pikiran yang tenang dalam menghadapi suatu keadaan. Rasio di sini berarti kemampuan manusia untuk berpikir logis, mempertimbangkan sesuatu dengan baik, dan tidak langsung mengikuti emosi sesaat. Melalui cara berpikir yang tenang dan menggunakan akal sehat, seseorang dapat melihat masalah dengan lebih jelas sehingga tidak mudah bereaksi berlebihan. Sikap ini membantu individu untuk lebih bijaksana dalam menghadapi konflik, tekanan sosial, maupun masalah sehari-hari.¹⁰²

d. Penerimaan terhadap Takdir (*Amor Fati*)

Konsep *amor fati* dalam Stoikisme berarti menerima segala hal yang terjadi dalam hidup, baik hal menyenangkan maupun menyakitkan. Namun, menerima takdir bukan berarti pasrah tanpa usaha. Maksudnya adalah seseorang tetap berusaha semaksimal mungkin, tetapi juga belajar menerima hasil yang terjadi apabila di luar keinginannya. Dalam Filosofi Teras dijelaskan bahwa mencintai takdir berarti menerima hidup apa adanya dan tetap menjalani dengan baik. Contohnya, ketika seseorang gagal mencapai sesuatu, ia tidak terus-menerus menyalahkan

¹⁰² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 29.

keadaan atau tenggelam dalam kesedihan. Sebaliknya, ia mencoba menerima kejadian tersebut dengan tenang, mengambil pelajaran, lalu melanjutkan hidup dengan lebih baik. Dengan begitu, seseorang dapat lebih mudah merasa tenang dan tidak terlalu terbebani oleh masalah hidup.¹⁰³

e. Kebajikan sebagai Tujuan Hidup

Kebajikan (*virtue*) dipandang sebagai tujuan utama kehidupan. Kebajikan tersebut meliputi kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Menurut Stoikisme, seseorang tidak dinilai dari kekayaan maupun status sosialnya, tetapi dari bagaimana ia bersikap dan bertindak dengan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.¹⁰⁴

B. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan salah satu program studi yang memiliki keterkaitan erat dengan sejarah perkembangan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Cikal bakal universitas ini bermula dari pendirian Fakultas Tarbiyah Malang yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam perkembangannya, Fakultas Tarbiyah tersebut berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang berdasarkan

¹⁰³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 124.

¹⁰⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 24.

Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 1997, yang kemudian berkembang menjadi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.¹⁰⁵

Sebagai salah satu program studi yang berfokus pada kajian keislaman dan pendidikan, Program Studi PAI membekali mahasiswa dengan pemahaman mengenai ajaran Islam, akhlak, spiritualitas, dan pengembangan kepribadian. Oleh karena itu, mahasiswa PAI dipilih sebagai informan dalam penelitian ini karena memiliki bekal keilmuan yang memungkinkan mereka memahami konsep ikhlas dalam Islam sekaligus melakukan refleksi terhadap nilai-nilai Stoikisme. Selain itu, mahasiswa PAI juga menghadapi berbagai tuntutan akademik dan dinamika kehidupan di era digital yang menjadikan mereka relevan untuk mengkaji integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental.

2. Visi Keilmuan dan Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

a. Visi Keilmuan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Visi keilmuan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah “Menjadi pusat pengkajian dan pengembangan pendidikan agama Islam Integratif yang berlandaskan teori belajar dan pembelajaran mutakhir

¹⁰⁵ “UIN Maliki Malang: Perjalanan Panjang Menuju Keunggulan Akademik dan Peradaban Islam-Malang Times,” *Jatim TIMES*, diakses 8 Mei 2026, <https://www.malangtimes.com/baca/334593/20250401/015900/uin-maliki-malang-perjalanan-panjang-menuju-keunggulan-akademik-dan-peradaban-islam>.

guna melahirkan calon pendidik yang menguasai sains dan teknologi, berkarakter ulul Albab, dan bereputasi internasional.”¹⁰⁶

b. Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tujuan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah dijabarkan sebagai berikut:¹⁰⁷

- 1) Menghasilkan pendidik agama Islam yang memiliki pengetahuan, sikap, keterampilan dan nilai yang diperlukan untuk menjadi pendidik agama Islam di sekolah/Madrasah.
- 2) Menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi untuk mengembangkan inovasi pendidikan dan atau pembelajaran Pendidikan Agama Islam.
- 3) Menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi penunjang (asisten peneliti, muballigh, jurnalis, entrepreneur di bidang pendidikan dan desainer multimedia serta penggerak pendidikan keagamaan).
- 4) Menghasilkan lulusan sarjana yang menguasai metodologi penelitian pendidikan dan pembelajaran PAI sebagai alat untuk memperluas wawasan keilmuan, keislaman, seni, budaya dan peradaban.

¹⁰⁶ “Visi Keilmuan , Tujuan dan Strategi,” *Pendidikan Agama Islam*, t.t., diakses 12 Mei 2026, https://pai.uin-malang.ac.id/?page_id=3193.

¹⁰⁷ “Visi Keilmuan , Tujuan dan Strategi.”

- 5) Menghasilkan penelitian yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan PAI di sekolah/madrasah.
- 6) Memperluas jalinan kerjasama dengan lembaga pendidikan dan non kependidikan, baik yang ada di dalam maupun luar negeri.

C. Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan dan menganalisis data yang diperoleh melalui serangkaian wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif fenomenologis sebagai paradigma utama, yang bertujuan untuk mengeksplorasi, memahami, dan menginterpretasikan secara komprehensif pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dan mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme, sebagaimana termuat dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring dengan konsep ikhlas yang bersumber dari ajaran Islam, sebagai strategi penguatan kesehatan mental di tengah kompleksitas tekanan akademik dan dinamika kehidupan perkuliahan yang semakin menantang.

Pemaparan hasil penelitian disusun secara sistematis sesuai dengan tiga fokus utama penelitian: (A) Pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental, (B) Pemaknaan serta penerapan nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* oleh mahasiswa PAI dalam mengelola emosi dan tekanan hidup, serta (C) Integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai pendekatan penguatan kesehatan mental dalam perspektif Pendidikan Agama Islam. Setiap bagian dipaparkan secara naratif

dan interpretatif dengan menyertakan kutipan langsung dari informan sebagai data utama, kemudian dianalisis dan dikaitkan dengan teori yang relevan.

1. Gambaran Umum Informan

Informan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang sedang berada di semester 8 dan memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik dan psikologis selama menjalani perkuliahan. Seluruh informan juga pernah terpapar nilai-nilai Stoikisme melalui buku *Filosofi Teras*, media sosial, *podcast*, maupun lingkungan pertemanan, serta memiliki pengalaman spiritual keagamaan yang memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan hidup.

a. FH

FH merupakan mahasiswa yang pernah mengalami tekanan akademik tinggi sejak SMA. Ia juga mengalami tekanan psikologis dalam relasi pertemanan dan kecemasan terhadap masa depan. Informan telah membaca buku *Filosofi Teras* dan menerapkan konsep dikotomi kendali serta prinsip STAR dalam menghadapi tekanan akademik. Secara spiritual, ia memaknai ikhlas sebagai menerima hasil setelah berusaha maksimal. Pengalaman psikologis berupa *overthinking*, rasa curiga, dan emosi negatif membuatnya belajar mengendalikan diri dan fokus pada hal yang dapat dikendalikan

b. LH

LH merupakan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berupa revisi skripsi, tuntutan kelulusan tepat waktu, dan kelelahan mental. Ia mengenal buku *Filosofi Teras* dari teman dan media sosial, lalu mulai menerapkan konsep menerima hal-hal di luar kendali, terutama saat menghadapi revisi skripsi. Dalam aktivitas spiritual, ia melibatkan Tuhan melalui doa dan salat untuk mencapai ketenangan batin. Pengalaman psikologis berupa kebingungan, dan kehilangan membuatnya lebih realistis dan lebih dekat dengan Tuhan.

c. ZR

ZR merupakan mahasiswa sekaligus santri yang mengalami stres akademik akibat tuntutan kuliah dan kegiatan pondok pesantren. Ia juga mengalami kecemasan, *burnout*, dan *overthinking* yang dipengaruhi media sosial. Informan mengenal Stoikisme melalui *podcast* Fahrudin Faiz dan buku *Filosofi Teras*. Nilai dikotomi kendali membantunya lebih realistis dan tidak tertekan oleh standar media sosial. Aktivitas religius di pesantren membentuk pandangannya bahwa Stoikisme selaras dengan tawakal dan ikhlas dalam Islam.

d. AH

AH merupakan mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat pengalaman masa lalu yang memengaruhi fokus dan emosinya. Ia membaca *Filosofi Teras* dan memahami Stoikisme sebagai cara mencapai ketenangan dengan fokus pada hal yang dapat dikendalikan. Dalam menghadapi tekanan akademik, ia berusaha tetap tenang dan

fokus pada proses belajar. Secara spiritual, ia rutin berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan mengajar ngaji untuk menenangkan diri. Pengalaman psikologis berupa kecemasan membuatnya lebih dekat kepada Allah dan lebih mampu mengontrol emosi.

e. FN

FN merupakan mahasiswa aktif organisasi yang sering mengalami stres dan burnout akibat tuntutan organisasi dan kuliah secara bersamaan. Ia membaca *Filosofi Teras* dan memahami Stoikisme sebagai cara mengelola emosi dan menerima takdir melalui konsep *amor fati*. Dalam kehidupan spiritual, ia mengaitkan pengalaman hidup dengan konsep *husnudzon billah*. Pengalaman psikologis berupa stres akademik membuatnya belajar lebih tenang dan mampu mengontrol emosi

f. NZ

NZ merupakan mahasiswa yang mengalami overthinking, kecemasan berlebih, dan perfeksionisme, terutama saat mengerjakan skripsi. Ia membaca *Filosofi Teras* dan memahami bahwa dirinya hanya dapat mengontrol pikiran, ucapan, dan tindakan sendiri. Konsep dikotomi kendali membantunya menghadapi tekanan akademik dan seminar proposal. Dalam kehidupan spiritual, ia memaknai tekanan hidup sebagai ujian Tuhan serta mengaitkan Stoikisme dengan tawakal dan sabar dalam Islam.

g. HM

HM merupakan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, rasa tidak percaya diri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Ia mengenal *Filosofi Teras* melalui media sosial dan mulai memahami konsep tentang hal-hal yang bisa dan tidak bisa dikendalikan. Informan menjadi lebih sabar dan tidak mudah emosional setelah menerapkan cara berpikir Stoikisme. Dalam aktivitas spiritual, ia melibatkan Tuhan melalui salat dan refleksi diri ketika menghadapi tekanan hidup.

h. AQ

AQ merupakan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berupa deadline tugas, hambatan skripsi, dan ekspektasi orang tua. Media sosial juga memicu overthinking dan rasa tertinggal dibanding orang lain. Ia mengenal *Filosofi Teras* melalui podcast Deddy Corbuzier bersama Henry Manampiring. Konsep *Dichotomy of Control* membantunya menghadapi penolakan skripsi dan kegagalan magang. Dalam kehidupan spiritual, ia melibatkan Tuhan melalui salat, doa, dan membaca Al-Qur'an sehingga menjadi lebih kuat secara emosional dan spiritual.

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Informan Penelitian

Kode Informan	Jenis Kelamin	Usia	Pengalaman
FH	L	21 Tahun	Kecemasan terhadap masa depan, tekanan pertemanan, overthinking
LH	P	22 Tahun	Burnout akademik
ZR	P	23 Tahun	Burnout, overthinking, tekanan media sosial

AH	L	23 Tahun	Kecemasan akibat pengalaman masa lalu dan kesulitan regulasi emosi
FN	L	22 Tahun	Stres akademik dan burnout
NZ	P	25 Tahun	Overthinking, perfeksionisme, kecemasan akademik
HM	P	24 Tahun	Perbandingan sosial, kecemasan akademik, ketidakpercayaan diri
AQ	P	24 Tahun	Tekanan akademik, krisis identitas, overthinking masa depan

2. Pengalaman Subjektif Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental

Bagian ini menjawab rumusan masalah pertama, yaitu mengenai pengalaman subjektif mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan mental tidak hanya berasal dari tugas akademik, tetapi juga berkaitan dengan kecemasan masa depan, relasi sosial, validasi diri, serta pencarian makna hidup. Pengalaman tersebut bukan hanya sebagai masalah akademik biasa, tetapi sebagai pengalaman batin yang memengaruhi cara mahasiswa memandang diri, kehidupan, dan masa depan mereka.

a. Pengalaman Tekanan Akademik

Hasil menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi sumber tekanan psikologis yang paling dominan dialami mahasiswa. Tekanan tersebut muncul dalam bentuk tuntutan penyelesaian skripsi, revisi dosen pembimbing, *deadline* tugas, ketakutan terhadap kegagalan

akademik, serta ekspektasi keluarga mengenai keberhasilan studi. AQ menyatakan tekanan akademik yang dialaminya sebagai berikut:

“Tekanan yang paling sering saya rasakan adalah tekanan akademik seperti nilai, deadline tugas kelompok yang tidak sejalan, dan skripsi yang mentok.” [AQ.FP.01.01]¹⁰⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya dipahami sebagai tuntutan menyelesaikan tugas perkuliahan, tetapi juga berkaitan dengan beban emosional akibat ekspektasi terhadap pencapaian diri. Skripsi, nilai, dan tugas kelompok dimaknai sebagai bagian penting yang menentukan keberhasilan akademik. Ketika proses tersebut mengalami hambatan, muncul perasaan tertekan karena situasi tersebut tidak hanya dipandang sebagai kesulitan belajar, tetapi juga berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menjalani perkuliahan. LH juga mengungkapkan tekanannya sebagai berikut:

“Tekanan utama berasal dari penyelesaian skripsi, revisi dari dosen pembimbing, serta kekhawatiran terkait kelulusan tepat waktu.” [LH.FP.01.01]¹⁰⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi menghadirkan tekanan yang bersifat terus-menerus. Revisi dari dosen pembimbing tidak hanya dimaknai sebagai bagian dari proses akademik biasa, tetapi juga menghadirkan pengalaman emosional berupa ketegangan, ketidakpastian, serta tuntutan untuk terus memperbaiki hasil kerja. Bagi informan, skripsi menjadi salah satu fase akademik yang paling menguras energi karena membutuhkan

¹⁰⁸ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹⁰⁹ Wawancara Mendalam dengan LH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 12.36 WIB.

konsistensi, ketahanan mental, serta kemampuan menghadapi hambatan yang berlangsung secara berulang.

Pengalaman tekanan akademik juga dialami ZR yang menyatakan:

“ Tekanan psikologis yang saya rasakan adalah stress akademik karena tugas yang banyak dan banyak kegiatan yang perlu diimbangi, yaitu tugas dan kegiatan kuliah juga kegiatan di pondok pesantren.” [ZR.FP.01.01]¹¹⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berasal dari tugas perkuliahan, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan menjalankan berbagai peran secara bersamaan. Dalam pengalaman subjektif informan, posisi sebagai mahasiswa sekaligus santri menghadirkan tantangan tersendiri karena harus mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan aktivitas keagamaan di pondok pesantren. Kondisi tersebut memunculkan pengalaman kelelahan dan tekanan psikologis ketika berbagai tuntutan hadir dalam waktu yang bersamaan dan membutuhkan perhatian yang sama besar.

Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus pada beberapa informan juga menghadirkan pengalaman kelelahan psikologis yang mengarah pada *burnout*. FN mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Tekanan psikologis yang pernah saya alami mungkin seperti stress atau burnout disaat banyak tanggungan yang harus diselesaikan secara bersamaan misal

¹¹⁰ Wawancara Mendalam dengan ZR, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 08.32 WIB.

organisasi dan kuliah yang berjalan bersamaan.”
[FN.FP.01.01]¹¹¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *burnout* dimaknai informan sebagai bentuk kelelahan psikologis akibat akumulasi tuntutan akademik dan nonakademik yang terjadi secara bersamaan. Dalam pengalaman subjektif informan, tanggung jawab akademik tidak hanya berasal dari tugas kuliah, tetapi juga berbenturan dengan aktivitas organisasi yang sama-sama menuntut perhatian dan energi. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan menjaga keseimbangan peran, sehingga tekanan akademik tidak lagi dipahami sebagai tantangan belajar semata, melainkan pengalaman emosional yang menguras energi.

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki dimensi psikologis yang lebih mendalam karena tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas perkuliahan, tetapi juga menyangkut kemampuan mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan hidup yang berlangsung secara bersamaan. Tekanan akademik dipersepsikan sebagai pengalaman yang kompleks karena bersanding dengan ekspektasi diri, peran sosial, tanggung jawab organisasi, hingga aktivitas keagamaan. Ketika tuntutan tersebut dipandang melebihi kapasitas diri, mahasiswa mulai mengalami kelelahan emosional, kejenuhan, serta penurunan kemampuan menikmati proses belajar. Dengan demikian, tekanan akademik dalam pengalaman mahasiswa tidak hanya menghasilkan tuntutan performa, tetapi juga membentuk

¹¹¹ Wawancara Mendalam dengan FN, Pada Hari Senin, 4 Mei 2026, Pukul 12.44 WIB

pengalaman psikologis berupa kelelahan mental yang memerlukan strategi adaptasi agar mahasiswa tetap mampu menjalani proses akademik secara optimal.

b. Kecemasan Masa Depan

Selain tekanan akademik, mahasiswa juga mengalami kecemasan yang berkaitan dengan masa depan dan ketidakpastian hidup setelah lulus. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk kekhawatiran mengenai pekerjaan, keberhasilan hidup, kemampuan memenuhi ekspektasi sosial, serta ketidakjelasan arah setelah menyelesaikan studi.

AQ mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Saya masih sering overthinking soal masa depan setelah lulus.” [AQ.FP.01.02]¹¹²

Pengalaman AQ lebih lanjut dideskripsikan sebagai berikut:

“Melihat orang lain dapat beasiswa, atau kerja di tempat yang keren langsung membuat saya merasa tertinggal” [AQ.FP.01.03]¹¹³

Sementara FH menyatakan pengalaman serupa sebagai berikut:

“Tekanan paling sering aku rasakan untuk saat ini adalah terkait masa depan. Saya menjadi curigaan, khawatir akan hal yang belum terjadi, dan bahkan the worst things nya adalah marah. Tentu hal tadi memengaruhi keseharianku.” [FH.FP.01.01]¹¹⁴

Pernyataan kedua informan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada fase transisi kehidupan yang tidak pasti. Dalam pengalaman subjektif informan, masa depan tidak hanya dipandang sebagai fase berikutnya setelah kuliah, tetapi sebagai ruang yang penuh

¹¹² Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹¹³ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹¹⁴ Wawancara Mendalam dengan FH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 11.36 WIB.

tuntutan dan konsekuensi terhadap kehidupan pribadi. Ketidakjelasan mengenai pekerjaan, kemandirian ekonomi, serta keberhasilan hidup menghadirkan tekanan batin yang terus dipikirkan, bahkan sebelum realitas tersebut benar-benar terjadi.

Pengalaman ini menunjukkan adanya kesadaran eksistensial mahasiswa terhadap masa depan. Informan mulai memandang dirinya sebagai individu yang akan segera memasuki dunia nyata dengan tanggung jawab yang lebih besar. Kecemasan muncul bukan semata-mata karena ketakutan terhadap kegagalan, tetapi karena adanya kesenjangan antara harapan ideal tentang masa depan dengan ketidakpastian realitas yang akan dihadapi. Dalam pengalaman hidup mahasiswa, masa depan dimaknai sebagai sesuatu yang harus dipersiapkan, namun sulit diprediksi.

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa kecemasan masa depan menjadi bagian dari perdebatan psikologis mahasiswa dalam proses menuju kedewasaan. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik saat ini, tetapi juga tekanan mental akibat keharusan menentukan arah hidup yang dianggap akan memengaruhi keberhasilan dirinya di masa mendatang.

c. *Overthinking* dan Validasi Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis mahasiswa juga muncul dalam bentuk *overthinking* yang diperkuat oleh kebutuhan validasi sosial, terutama melalui media sosial. NZ mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Saya merasakan kecemasan berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dengan skenario yang dibuat oleh otak saya, , sehingga dalam memulai sesuatu terlalu banyak saya pikirkan dan rencanakan”
[NZ.FP.01.01]¹¹⁵

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis mahasiswa tidak selalu berasal dari realitas yang sedang dihadapi, tetapi juga muncul dari konstruksi pikiran terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum terjadi. Dalam pengalaman subjektif informan, pikiran menjadi ruang perdebatan batin yang memunculkan berbagai skenario negatif secara berulang. Mahasiswa cenderung memikirkan konsekuensi buruk dari suatu keadaan meskipun situasi tersebut belum tentu benar-benar terjadi.

Berdasarkan pengalaman tersebut, *overthinking* memperlihatkan adanya upaya mahasiswa untuk memperoleh kepastian atas sesuatu yang belum dapat dikendalikan. Informan berusaha mempersiapkan diri terhadap masa depan, namun pada saat yang sama mengalami konflik batin karena menyadari bahwa tidak semua hal dapat diprediksi atau dikontrol. Akibatnya, pikiran justru menjadi sumber tekanan yang memunculkan rasa takut, cemas, dan ketidaktenangan emosional.

Selain berasal dari pikiran internal, tekanan psikologis mahasiswa juga dipengaruhi oleh kebutuhan akan validasi sosial yang diperoleh melalui proses perbandingan diri di media sosial. HM menyatakan:

¹¹⁵ Wawancara Mendalam dengan NZ, Pada Hari Selasa, 5 Mei 2026, Pukul 15.28 WIB.

“Melihat teman-teman yang lain progres mereka kok sangat cepat sedangkan aku masih di sini saja.”
[HM.FP.01.01]¹¹⁶

Sementara ZR mengungkapkan pengalaman serupa sebagai berikut:

“Saya juga merasakan cemas, overthinking, dan kurang percaya diri karena media sosial. Banyak konten relate dengan diri saya, akhirnya menyamakan standard diri sendiri dengan tiktok dan hal ini berpengaruh pada emosi yang tidak stabil.” **[ZR.FP.01.02]**¹¹⁷

Pernyataan kedua informan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang sosial tempat mahasiswa membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Pengalaman informan tersebut menyatakan bahwa melihat progres teman sebaya memunculkan kesadaran bahwa dirinya belum berada pada posisi yang diharapkan. Situasi tersebut menghadirkan perasaan tertinggal, kurang percaya diri, serta kekhawatiran bahwa dirinya belum cukup berhasil dibandingkan lingkungan sekitarnya.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mencari keberhasilan secara personal, tetapi juga membutuhkan pengakuan sosial terhadap pencapaian dirinya. Validasi sosial dimaknai sebagai bentuk penerimaan bahwa diri dianggap berkembang, berhasil, atau setara dengan orang lain. Ketika pengakuan tersebut tidak dirasakan atau ketika mahasiswa terus-menerus melihat keberhasilan orang lain, muncul tekanan emosional berupa rasa tidak cukup, rendah diri, bahkan kecenderungan mempertanyakan nilai dirinya sendiri.

¹¹⁶ Wawancara Mendalam dengan HM, Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 15.11 WIB.

¹¹⁷ Wawancara Mendalam dengan ZR, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 08.32 WIB.

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa kebutuhan validasi sosial secara tidak sadar memengaruhi kestabilan mental mahasiswa. Mahasiswa mulai mengukur keberhargaan dirinya melalui indikator eksternal yang tampak di media sosial, seperti prestasi akademik, organisasi, pekerjaan, maupun pencapaian hidup lainnya. Akibatnya, tekanan psikologis mahasiswa modern tidak hanya berasal dari realitas akademik, tetapi juga dari standar keberhasilan simbolik yang dibentuk oleh budaya digital.

d. Krisis Makna Hidup

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami fase ketika mereka mulai mempertanyakan identitas diri, tujuan hidup, dan kemampuan pribadi. Kondisi tersebut muncul terutama ketika mahasiswa menghadapi hambatan akademik, kegagalan, atau situasi yang tidak sesuai dengan ekspektasi. AQ mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Apa saya salah kuliah? Salah jurusan? Atau memang tidak mampu?” [AQ.FP.01.04]¹¹⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman reflektif yang mendalam terhadap diri sendiri. Informan tidak hanya mempertanyakan keberhasilan akademiknya, tetapi juga mempertanyakan makna pilihan hidup yang telah dijalani. Dalam pengalaman subjektif informan, kegagalan atau hambatan akademik memunculkan keraguan terhadap identitas personal dan kemampuan

¹¹⁸ Wawancara Mendalam dengan Azzahra Qurrotu A'yun, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

diri. Pengalaman ini memperlihatkan adanya krisis makna hidup sementara, yaitu kondisi ketika mahasiswa mulai kehilangan kepastian mengenai arah hidupnya. Informan mengalami benturan antara harapan terhadap diri sendiri dengan kenyataan yang dihadapi. Pada titik tertentu, realitas tersebut menghadirkan pengalaman emosional berupa kebingungan, kehilangan arah, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Pengalaman serupa juga diungkapkan LH sebagai berikut:

“Pernah, terutama ketika mengalami kebuntuan dalam pengerjaan skripsi dan merasa tidak memiliki kejelasan langkah selanjutnya.” [LH.FP.01.02]¹¹⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan pengalaman stagnasi yang tidak hanya dimaknai sebagai hambatan akademik, tetapi juga pengalaman batin berupa kehilangan arah. Dalam pengalaman informan, kebuntuan skripsi menjadi simbol ketidakjelasan masa depan dan ketidakmampuan menentukan langkah berikutnya.

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa tekanan mental mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan beban akademik, tetapi juga menyangkut pencarian makna hidup, tujuan diri, dan identitas personal. Krisis tersebut memperlihatkan bagaimana mahasiswa sedang berada pada fase pembentukan jati diri, di mana pengalaman kegagalan, hambatan, dan ketidakpastian menjadi bagian dari proses memahami dirinya sendiri secara lebih mendalam.

¹¹⁹ Wawancara Mendalam dengan LH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 12.36 WIB.

3. Pemaknaan dan Penerapan Nilai Stoikisme oleh Mahasiswa PAI dalam Buku *Filosofi Teras* Karya Henry Manampiring dalam Mengelola Emosi dan Tekanan Hidup.

Bagian ini menjawab rumusan masalah kedua, yaitu mengenai bagaimana mahasiswa PAI memaknai dan mengaplikasikan nilai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring dalam mengelola emosi dan tekanan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memaknai Stoikisme sebagai ajaran yang menggantikan nilai-nilai Islam, melainkan sebagai sarana refleksi psikologis yang membantu mereka mengelola pikiran dan emosi. Dalam pengalaman informan, nilai-nilai Stoikisme digunakan untuk memahami dan merespons tekanan hidup secara lebih rasional, sementara nilai-nilai keagamaan tetap menjadi landasan utama dalam memaknai kehidupan dan memperoleh ketenangan batin.

a. Stoikisme sebagai Mekanisme Pengendalian Pikiran

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai Stoikisme bukan sebagai filsafat teoritis semata, tetapi sebagai cara berpikir yang membantu mereka mengendalikan pikiran ketika menghadapi tekanan hidup. Salah satu konsep yang paling berpengaruh bagi mahasiswa adalah *Dichotomy of Control*, yaitu kemampuan membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang berada di luar kendali diri. Hal ini disampaikan oleh AQ sebagai berikut:

“Pesan yang paling berdampak adalah Dichotomy of Control, setiap panik saya akan menggunakan konsep tersebut. Setiap panik, saya bertanya pada diri sendiri: 'Apakah ini di luar kendali saya?' Jika ya, seperti hujan

yang membuat motor mogok, saya berhenti mengeluh dan fokus pada solusi” [AQ.FP.02.01]¹²⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa prinsip *Dichotomy of Control* diterapkan dalam menghadapi tekanan akademik dan kecemasan hidup sehari-hari. Bagi informan, konsep tersebut tidak sekadar dipahami sebagai teori, tetapi menjadi cara baru dalam menghadapi tekanan akademik dan kecemasan hidup. Sebelum mengenal Stoikisme, situasi yang tidak pasti dipersepsikan sebagai ancaman yang memicu kepanikan. Setelah memahami batas kendali manusia, informan mulai memaknai ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan yang tidak selalu harus dikendalikan. Kesadaran ini menghadirkan rasa lega dan mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hasil yang berada di luar jangkauan dirinya. Pengalaman ini mengubah fokus perhatian dari kekhawatiran terhadap hasil menjadi kesungguhan dalam menjalani proses. Hal serupa juga disampaikan oleh NZ, sebagaimana berikut pernyataannya:

“Saya hanya bisa mengatur dan mengontrol diri saya sendiri, seperti omongan, pikiran, dan perbuatan.” [NZ.FP.02.01]¹²¹

Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya kesadaran baru bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan. Dalam pengalaman hidup informan, ketenangan emosional tidak diperoleh dari kemampuan menguasai seluruh keadaan, melainkan dari penerimaan terhadap batas-batas kendali diri. Kesadaran ini membantu mahasiswa melepaskan dorongan

¹²⁰ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹²¹ Wawancara Mendalam dengan NZ, Pada Hari Selasa, 5 Mei 2026, Pukul 15.28 WIB.

untuk mengontrol hal-hal di luar dirinya dan lebih memusatkan perhatian pada tindakan yang masih dapat diusahakan.

Berdasarkan dari pengalaman para informan menunjukkan terjadinya pergeseran kesadaran dari orientasi hasil menuju orientasi proses. Mahasiswa mulai memaknai keterbatasan bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai bagian alami dari kehidupan yang perlu diterima secara rasional. Kesadaran akan keterbatasan kendali inilah yang menjadi dasar bagi munculnya ketenangan dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan hidup.

b. Stoikisme sebagai Sarana Regulasi Emosi

Mahasiswa juga memaknai Stoikisme sebagai cara untuk mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan hidup. Mahasiswa memaknai Stoikisme sebagai sarana untuk memberi jeda terhadap respons emosional sehingga tidak bereaksi secara impulsif ketika menghadapi masalah. Dalam pengalaman mereka, ketenangan tidak diperoleh dengan menekan emosi, melainkan melalui proses memahami dan mengelolanya secara sadar. Hal ini dinyatakan oleh HM sebagai berikut pernyataannya:

“Kalau ada masalah, biasanya aku coba diam sejenak, aku tenangin diri dulu terus berpikir dengan logis dan matang tentang hal yang baru aja terjadi.” [HM.FP.02.01]¹²²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketika menghadapi konflik atau tekanan, informan tidak lagi langsung bereaksi berdasarkan emosi sesaat. Sebaliknya, ia berusaha menciptakan ruang refleksi

¹²² Wawancara Mendalam dengan HM, Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 15.11 WIB.

sebelum menentukan tindakan yang akan diambil. Pengalaman ini menunjukkan adanya perubahan dari pola respons yang reaktif menuju pola respons yang lebih reflektif. Hal serupa juga disampaikan FH sebagai berikut:

“Ada prinsip STAR (STOP, THINK AND ASSESS, RESPOND) yang konsisten untuk menenangkan diri.”
[FH.FP.02.01]¹²³

Pernyataan Fardan Harish tersebut menunjukkan hal serupa dengan pengalaman Hanum Mar’atul. Prinsip *STAR* menjadi pedoman praktis dalam menghadapi situasi yang memicu tekanan emosional. Dengan berhenti sejenak, menilai situasi secara lebih objektif, kemudian menentukan respons yang tepat, informan merasa lebih mampu mengendalikan dirinya ketika menghadapi masalah.

Pengalaman dari kedua informan tersebut bahwa Stoikisme dimaknai sebagai sarana refleksi diri yang membantu mereka memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan. Proses refleksi tersebut memungkinkan mahasiswa membangun kesadaran terhadap kondisi batinnya sehingga respons yang muncul tidak lagi didominasi oleh dorongan emosional sesaat, melainkan oleh pertimbangan yang lebih rasional dan terarah.

c. Stoikisme sebagai Cara Baru Memaknai Kegagalan

Temuan penelitian menunjukkan terbentuknya ketahanan mental melalui perubahan cara memaknai kegagalan dan kesulitan hidup. Dalam pengalaman para informan, Stoikisme membantu mereka

¹²³ Wawancara Mendalam dengan FH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 11.36 WIB.

melihat masalah bukan sebagai hambatan yang harus dihindari, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri AQ mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Dulu saya melihat masalah sebagai musuh yang harus dihindari. Sekarang saya melihatnya sebagai latihan mental. Mindset berubah dari "kenapa ini terjadi pada saya?" menjadi "apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini?" [AQ.FP.02.02]¹²⁴

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan mendasar dalam cara informan memaknai kesulitan. Sebelum mengenal Stoikisme, hambatan akademik dan berbagai persoalan hidup dipersepsikan sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan emosional. Namun setelah memahami nilai-nilai Stoikisme, masalah mulai dipandang sebagai kesempatan untuk melatih ketahanan diri dan mengembangkan kedewasaan berpikir.

Perubahan makna ini tidak menghilangkan kesulitan yang dihadapi mahasiswa, tetapi mengubah cara mereka merespons kesulitan tersebut. Kegagalan tidak lagi dipahami sebagai bukti ketidakmampuan diri, melainkan sebagai pengalaman yang memberikan pelajaran dan kesempatan untuk berkembang.

Pengalaman tersebut menunjukkan terbentuknya ketahanan mental (*mental resilience*) yang berakar pada kemampuan memaknai ulang pengalaman hidup. Mahasiswa tidak lagi memusatkan perhatian pada penderitaan yang ditimbulkan oleh masalah, tetapi pada peluang untuk bertumbuh melalui pengalaman tersebut. Dengan demikian,

¹²⁴ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

Stoikisme dimaknai sebagai sarana refleksi psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup secara lebih rasional, tanpa menggantikan nilai-nilai spiritual yang menjadi landasan utama dalam kehidupan mereka.

4. Pemaknaan Konsep Ikhlas dalam Pengalaman Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konsep ikhlas memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual mahasiswa. Ikhlas tidak dimaknai sebagai sikap menyerah terhadap keadaan, tetapi sebagai kemampuan menerima hasil setelah melakukan usaha maksimal. Dalam pengalaman mahasiswa, ikhlas menjadi bentuk coping spiritual yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional, menerima kegagalan dengan lebih tenang, serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah Swt.

a. Ikhlas sebagai Penerimaan Hasil Usaha

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai ikhlas sebagai kemampuan menerima hasil tanpa menghentikan usaha. Ikhlas dipahami bukan sebagai bentuk kepasrahan pasif, tetapi penerimaan terhadap kenyataan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Hal ini disampaikan AQ sebagai berikut:

“Bagi saya, ikhlas adalah melepaskan keterikatan pada hasil setelah berusaha maksimal, sambil percaya bahwa Tuhan memiliki rencana yang lebih baik meskipun tidak terlihat saat ini. Ikhlas bukan berarti pasif, tapi aktif berusaha lalu serah terima dengan tenang.”
[AQ.FP.03.01]¹²⁵

¹²⁵ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ikhlas dimaknai sebagai proses melepaskan keterikatan berlebihan terhadap hasil tanpa mengurangi kesungguhan dalam berusaha. Dalam pengalaman informan, tekanan akademik seperti hambatan skripsi, penolakan magang, maupun target yang tidak tercapai tidak lagi dipahami sebagai kegagalan diri sepenuhnya. Informan mulai menyadari bahwa manusia hanya bertanggung jawab terhadap usaha, sedangkan hasil akhir tidak selalu berada dalam kendali manusia.

Pengalaman tersebut menunjukkan adanya perubahan orientasi dari hasil menuju proses. Mahasiswa tidak lagi menggantungkan ketenangan pada keberhasilan yang dicapai, tetapi pada keyakinan bahwa dirinya telah berusaha secara optimal. Kesadaran tersebut membantu mahasiswa menerima kegagalan dengan lebih sehat tanpa kehilangan motivasi untuk terus berkembang.

b. Ikhlas sebagai Mekanisme Coping Spiritual

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai ikhlas sebagai mekanisme coping spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam pengalaman para informan, ikhlas tidak hanya dipahami sebagai konsep keagamaan, tetapi sebagai cara menghadapi kesulitan melalui pendekatan spiritual yang melibatkan hubungan dengan Allah.

AQ mengungkapkan:

“Terakhir kali merasa ikhlas adalah saat skripsi ditolak. Setelah marah-marah dan menangis, saya salat tahajud meminta petunjuk. Bangun pagi, saya berkata dalam hati: ‘Ya Allah, saya sudah berusaha semampunya. Kalau memang belum waktunya, tunjukkan jalan lain.’ Rasanya

seperti beban berat di dada tiba-tiba diangkat.”
[AQ.FP.03.02]¹²⁶

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa ikhlas lahir melalui proses spiritual yang tidak selalu mudah. Sebelum mencapai penerimaan, informan terlebih dahulu mengalami kekecewaan, kesedihan, bahkan kemarahan. Namun melalui doa dan pendekatan kepada Allah, pengalaman negatif tersebut perlahan berubah menjadi penerimaan dan harapan baru.

Temuan ini menunjukkan bahwa ikhlas berfungsi sebagai coping spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Ketika kemampuan diri mencapai batasnya, hubungan dengan Allah menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa bertahan menghadapi situasi yang sulit.

c. Ikhlas sebagai Sumber Ketenangan Batin

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketenangan tidak muncul karena masalah telah selesai, melainkan karena adanya penerimaan terhadap keadaan dan keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah di baliknya. HM menjelaskan:

“Menurut saya, ikhlas itu menerima dengan lapang dada dan percaya semua yang terjadi ada hikmahnya.”
[HM.FP.03.01]¹²⁷

Pengalaman serupa diungkapkan oleh AQ:

“Awalnya sulit, rasanya seperti dipaksa menerima sesuatu yang pahit. Tapi setelah benar-benar ikhlas, muncul ketenangan yang aneh: tidak ada lagi rasa dendam pada diri sendiri atau orang lain. Pikiran lebih fokus pada langkah

¹²⁶ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹²⁷ Wawancara Mendalam dengan HM, Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 15.11 WIB.

berikutnya, bukan terjebak pada penyesalan masa lalu.”
[AQ.FP.03.03]¹²⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ikhlas menghadirkan perubahan pada kondisi batin mahasiswa. Tekanan yang sebelumnya memunculkan penyesalan, kemarahan, dan kecemasan perlahan berubah menjadi ketenangan serta kesiapan untuk melanjutkan kehidupan. Pengalaman lain dinyatakan oleh AQ sebagai berikut:

“Saya memandang Tuhan bukan lagi sebagai sosok yang menghukum saat saya gagal, tapi menemani dalam setiap proses.” **[AQ.FP.03.04]**¹²⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara memaknai kegagalan. Dalam pengalaman subjektif informan, kegagalan yang sebelumnya dipahami sebagai bentuk hukuman atau tanda ketidakmampuan diri mulai diterima sebagai bagian dari proses kehidupan yang tetap berada dalam kasih sayang Allah. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya transformasi spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis. Ketika hubungan dengan Allah dimaknai secara lebih penuh kasih, mahasiswa menjadi lebih mampu menerima kegagalan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Kegagalan tidak lagi dipersepsikan sebagai akhir dari harapan, tetapi sebagai pengalaman yang tetap memiliki hikmah dan tujuan. perubahan cara mahasiswa memaknai hubungan dengan Allah memunculkan rasa tenang. Dengan demikian, ikhlas menjadi sumber ketenangan batin yang membantu mahasiswa mempertahankan harapan, mengurangi

¹²⁸ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹²⁹ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

kecemasan, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

5. Integrasi Nilai Stoikisme dan Konsep Ikhlas sebagai Pendekatan Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam

Bagian ketiga ini membahas bagaimana para informan memaknai, menghayati, dan menggabungkan nilai Stoikisme dengan konsep ikhlas dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memandang Stoikisme dan ikhlas sebagai dua konsep yang bertentangan, melainkan sebagai pendekatan yang saling melengkapi dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dalam pengalaman subjektif mahasiswa, Stoikisme membantu memahami masalah secara lebih rasional dan mengendalikan respons diri, sedangkan ikhlas membantu menerima situasi yang tidak dapat dikendalikan dengan lebih tenang melalui pendekatan spiritual. Integrasi keduanya membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, kecemasan masa depan, overthinking, dan konflik emosional secara lebih adaptif.

a. Integrasi Rasionalitas dan Spiritualitas

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai Stoikisme dan ikhlas sebagai dua pendekatan yang berjalan secara bersamaan dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam pengalaman informan, Stoikisme membantu mahasiswa memahami masalah secara logis dan mengendalikan respons emosional, sedangkan ikhlas

membantu membangun penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat dikendalikan. AQ menjelaskan pengalamannya sebagai berikut:

“ Saya membawa masalah ke ranah spiritual: salat, istigfar, meminta ketenangan. Logika untuk menentukan tindakan, spiritual untuk menenangkan batin.”
[AQ.FP.03.05]¹³⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi tekanan hidup tidak dimaknai mahasiswa hanya melalui satu pendekatan semata. Dalam pengalaman informan, tekanan akademik dan persoalan hidup tidak cukup diselesaikan hanya dengan berpikir rasional ataupun berserah diri secara spiritual. Keduanya hadir sebagai proses yang saling melengkapi. Rasionalitas digunakan untuk memahami situasi, menentukan langkah, serta membatasi kecenderungan berpikir berlebihan, sedangkan spiritualitas membantu menenangkan kegelisahan yang muncul akibat ketidakpastian hasil.

Pengalaman AQ menunjukkan adanya perubahan kesadaran dalam memandang masalah. Sebelum memahami kedua pendekatan tersebut, tekanan hidup cenderung dimaknai sebagai situasi yang membebani diri dan memunculkan kecemasan terhadap hasil akhir. Namun setelah mengintegrasikan Stoikisme dan ikhlas, muncul kesadaran baru bahwa individu tidak harus menguasai seluruh keadaan untuk memperoleh ketenangan. Ketenangan justru hadir ketika mahasiswa mampu membedakan antara hal yang masih dapat

¹³⁰ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

dusahakan dan hal yang perlu diterima dengan lapang. Pengalaman serupa juga diungkapkan LH sebagai berikut:

“Berpikir rasional membantu memahami masalah, sementara pendekatan spiritual membantu menenangkan hati.” [LH.FP.03.01]¹³¹

Pernyataan LH menunjukkan bahwa tekanan hidup tidak lagi dipahami sebagai ancaman yang sepenuhnya harus dilawan, tetapi sebagai realitas yang perlu dipahami dan direspons secara bijak. Dalam pengalaman informan, berpikir rasional membantu mengurangi kepanikan karena masalah mulai dipahami secara lebih objektif, sedangkan spiritualitas menghadirkan rasa aman emosional ketika situasi tidak berjalan sesuai harapan. Pengalaman tersebut menunjukkan terbentuknya kesadaran reflektif, yaitu perubahan cara mahasiswa memandang tekanan hidup. Mahasiswa tidak lagi bereaksi secara impulsif terhadap situasi sulit, tetapi mulai memberi ruang untuk memahami, menerima, dan menentukan respons secara lebih matang.

b. Titik Temu Stoikisme dan Ikhlas dalam Pengalaman Mahasiswa

Berdasarkan keseluruhan pengalaman informan, ditemukan beberapa titik temu antara nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam Islam. Titik temu tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Titik Temu Stoikisme dan Ikhlas

Nilai Stoikisme	Konsep Ikhlas dalam Islam
Fokus pada kendali diri	Tawakal kepada Allah
Penerimaan realitas	Ridha terhadap ketentuan Allah
Regulasi emosi	Sabar

¹³¹ Wawancara Mendalam dengan LH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 12.36 WIB.

Pengendalian respons	Pengendalian nafsu
Ketenangan batin	Ketenangan spiritual
Rasionalitas berpikir	Kesadaran ketuhanan

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menemukan keselarasan makna antara Stoikisme dan ajaran Islam, terutama dalam cara menghadapi tekanan hidup. Stoikisme membantu mahasiswa memahami apa yang masih dapat diusahakan, sedangkan ikhlas membantu menerima hasil akhir yang berada di luar kendali manusia. NZ menjelaskan pengalamannya sebagai berikut:

“Stoikisme bukan pengganti, melainkan alat bantu.”
[NZ.FP.03.01]¹³²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memosisikan Stoikisme sebagai pengganti agama, melainkan sebagai pendekatan rasional yang membantu memahami ajaran Islam secara lebih praktis. Dalam pengalaman subjektif informan, Stoikisme membantu menjelaskan bagaimana cara mengendalikan pikiran dan respons diri, sementara nilai ikhlas memberikan ketenangan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Pengalaman serupa juga dijelaskan AH sebagai berikut:

“Ada beberapa nilai Stoikisme yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti sabar dan pengendalian diri.”
[AH.FP.03.01]¹³³

¹³² Wawancara Mendalam dengan NZ, Pada Hari Selasa, 5 Mei 2026, Pukul 15.28 WIB.

¹³³ Wawancara Mendalam dengan AH, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 20.35 WIB.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menemukan keterhubungan antara prinsip pengendalian diri dalam Stoikisme dengan nilai kesabaran dalam Islam. Dalam pengalaman informan, tekanan hidup tidak lagi dimaknai sebagai keadaan yang sepenuhnya negatif, tetapi sebagai pengalaman yang dapat dihadapi melalui usaha rasional dan penerimaan spiritual.

Pengalaman dari beberapa informan tersebut menunjukkan adanya reinterpretasi makna terhadap nilai agama dan filsafat. Mahasiswa tidak sekadar memahami stoikisme atau ikhlas sebagai konsep normatif, tetapi menghidupinya sebagai pengalaman nyata dalam menghadapi skripsi, nilai akademik, ketidakpastian masa depan, maupun tekanan sosial. Kesadaran tersebut membentuk cara pandang baru bahwa ketenangan hidup tidak hanya diperoleh melalui keberhasilan, tetapi juga melalui kemampuan menerima keterbatasan diri dan tetap berusaha secara optimal.

c. Integrasi Stoikisme dan Ikhlas sebagai Penguatan Kesehatan Mental

Temuan penelitian menunjukkan bahwa integrasi Stoikisme dan ikhlas membantu mahasiswa membangun ketahanan mental ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan kehidupan. Hal ini dinyatakan oleh FN, sebagaimana pernyataannya sebagai berikut:

“Saya lebih mudah mengontrol emosi dan bersikap tenang dalam setiap keadaan” [FN.FP.03.01]¹³⁴

¹³⁴ Wawancara Mendalam dengan FN, Pada Hari Senin, 4 Mei 2026, Pukul 12.44 WIB.

Sementara AH menjelaskan:

“Saya merasa lebih tenang dan lebih mampu mengontrol diri. Secara spiritual saya merasa lebih dekat kepada Allah dan lebih percaya bahwa setiap ujian hidup memiliki tujuan yang baik” [AH.FP.03.02]¹³⁵

AQ juga menjelaskan perubahan yang dialaminya sebagai berikut:

“Tekanan tetap ada, tapi respons saya berubah. tidak lagi reaktif secara emosional, tapi responsif dengan pertimbangan yang matang” [AQ.FP.03.06]¹³⁶

Pernyataan para informan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dialami mahasiswa tidak terletak pada hilangnya tekanan hidup, melainkan pada perubahan cara menghadapi tekanan tersebut. Dalam pengalaman subjektif informan, tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, maupun hambatan hidup tetap hadir, namun tidak lagi memunculkan respons emosional yang sama seperti sebelumnya.

Secara fenomenologis, pengalaman tersebut menunjukkan adanya *meaning transformation* atau perubahan makna terhadap pengalaman hidup. Situasi yang sebelumnya dimaknai sebagai ancaman terhadap harga diri mulai dipahami sebagai proses pembelajaran diri. Mahasiswa menjadi lebih mampu menerima kegagalan, mengurangi kecenderungan *overthinking*, serta tidak lagi menggantungkan ketenangan sepenuhnya pada hasil akademik atau validasi sosial.

Pengalaman ZR memperlihatkan perubahan tersebut:

“Saya menyikapi hal yang mengecewakan dengan mindset apa yang belum saya dapatkan memang yg terbaik untuk saya dan

¹³⁵ Wawancara Mendalam dengan AH, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 20.35 WIB.

¹³⁶ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

meyakini bahwa semua itu sudah tertakar sesuai porsi saya.”
[ZR.FP.03.01]¹³⁷

Pernyataan ZR menunjukkan adanya penerimaan terhadap keterbatasan manusia dalam mengendalikan kehidupan. Dalam pengalaman informan, kesadaran tersebut membantu mengurangi tekanan batin karena mahasiswa tidak lagi menuntut kesempurnaan terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, integrasi Stoikisme dan ikhlas tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis secara sementara, tetapi juga membentuk perubahan kesadaran dalam memandang kehidupan. Mahasiswa mulai memahami bahwa ketahanan mental tidak diperoleh melalui hilangnya masalah, melainkan melalui kemampuan mengelola respons diri secara rasional sekaligus menerima realitas secara spiritual.

d. Makna Spiritualitas Mahasiswa dalam Menghadapi Kehidupan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman tekanan akademik, kecemasan masa depan, dan berbagai persoalan hidup justru mendorong mahasiswa membangun spiritualitas yang lebih reflektif. Dalam pengalaman informan, spiritualitas tidak lagi dimaknai hanya sebagai praktik ibadah formal, tetapi berkembang menjadi sumber ketenangan, tempat kembali ketika mengalami tekanan, serta cara memaknai kesulitan hidup secara lebih positif.

¹³⁷ Wawancara Mendalam dengan ZR, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 08.32 WIB.

Mahasiswa memaknai spiritualitas sebagai kedekatan dengan Allah yang membantu mereka bertahan ketika menghadapi situasi sulit. Pengalaman tersebut tampak ketika mahasiswa mulai melibatkan Tuhan dalam proses menghadapi tekanan emosional maupun akademik. AQ menjelaskan sebagai berikut:

“Saya harus melibatkan Tuhan. Saat salat atau membaca Al-Qur’an, ada rasa bahwa saya tidak sendirian.”
[AQ.FP.03.07]¹³⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dimaknai mahasiswa sebagai pengalaman memperoleh dukungan emosional dari kedekatan hubungan dengan Allah. Dalam pengalaman informan, tekanan hidup tidak lagi dihadapi sendirian karena terdapat keyakinan bahwa Tuhan hadir dalam setiap proses kehidupan. Kesadaran tersebut membantu mahasiswa mengurangi rasa cemas dan kelelahan emosional ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Pengalaman serupa juga diungkapkan HM sebagai berikut:

“Sekarang aku sadar kalau sholat bukan sekadar ibadah ritual, tapi membantu menenangkan pikiran.”
[HM.FP.03.02]¹³⁹

Pernyataan HM menunjukkan adanya perubahan cara memandang praktik keagamaan. Menurut informan, salat tidak lagi dipahami hanya sebagai kewajiban formal, tetapi juga menjadi ruang refleksi dan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan hidup. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas membantu

¹³⁸ Wawancara Mendalam dengan AQ, Pada Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 16.24 WIB.

¹³⁹ Wawancara Mendalam dengan HM, Hari Rabu, 6 Mei 2026, Pukul 15.11 WIB.

mahasiswa memperoleh ketenangan batin serta mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan. Selain itu, spiritualitas juga tampak pada perubahan cara mahasiswa memaknai kegagalan dan ketidakpastian hidup. LH menjelaskan:

“Pengalaman itu membuat saya lebih menghargai proses dan merasa lebih dekat dengan Tuhan.” [LH.FP.03.02]¹⁴⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan hidup tidak hanya menghasilkan kelelahan psikologis, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual baru dalam diri mahasiswa. Menurut LH, kegagalan dan hambatan akademik mulai dipahami bukan sekadar pengalaman negatif, melainkan bagian dari proses pendewasaan diri. Hal serupa juga diungkapkan AH sebagai berikut:

“Saya merasa lebih dekat kepada Allah dan lebih percaya bahwa setiap ujian punya tujuan baik.” [AH.FP.03.03]¹⁴¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan mengalami perubahan dalam memandang penderitaan. Situasi sulit tidak lagi dipahami sebagai bentuk hukuman atau akhir dari harapan, tetapi sebagai bagian dari proses kehidupan yang mengandung pembelajaran dan hikmah. Kesadaran ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan tidak mudah kehilangan harapan.

Pernyataan para informan tersebut menunjukkan adanya perubahan kesadaran dalam memandang kehidupan. Spiritualitas tidak lagi dimaknai sebatas aktivitas ritual, tetapi menjadi pengalaman batin

¹⁴⁰ Wawancara Mendalam dengan LH, Pada Hari Rabu, 27 April 2026, Pukul 12.36 WIB.

¹⁴¹ Wawancara Mendalam dengan AH, Pada Hari Minggu, 3 Mei 2026, Pukul 20.35 WIB.

yang membantu mahasiswa membangun ketenangan, penerimaan diri, dan makna hidup di tengah tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan.

Dengan demikian, spiritualitas dalam pengalaman mahasiswa berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang membantu individu bertahan ketika menghadapi tekanan kehidupan. Mahasiswa tidak hanya memperoleh ketenangan emosional, tetapi juga membangun cara pandang yang lebih reflektif, sabar, dan optimis terhadap proses kehidupan yang dijalani.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi Stoikisme dan ikhlas membentuk mekanisme coping yang bersifat psikologis sekaligus spiritual. Stoikisme membantu mahasiswa membangun kesadaran rasional dalam menghadapi masalah, sedangkan ikhlas memberikan ketenangan batin dan penguatan spiritual. Integrasi keduanya membantu mahasiswa membangun ketahanan mental yang lebih seimbang, reflektif, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa Muslim di tengah tekanan kehidupan modern.

Dengan demikian, integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas memiliki potensi untuk dikembangkan dalam perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai pendekatan penguatan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis, tetapi juga membentuk kedewasaan emosional, spiritualitas, dan karakter yang lebih kuat.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah terjabarkan pada bab sebelumnya, peneliti mendapatkan data di lapangan melalui wawancara mendalam sesuai dengan kejadian sebenarnya. Pada bab ini, peneliti menjabarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan mengacu pada fokus dan tujuan penelitian sebagaimana kemudian data dipadu padankan dengan teori-teori maupun penelitian terdahulu yang sesuai dengan hasil penelitian. Oleh karena itu, peneliti akan menyajikan keseluruhan hasil penelitian sebagai berikut:

A. Pengalaman Subjektif Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 mengalami berbagai bentuk tekanan psikologis selama menjalani perkuliahan. Tekanan tersebut tidak hanya muncul dari tuntutan akademik seperti tugas perkuliahan, penyelesaian skripsi, dan target pencapaian akademik, tetapi juga berkaitan dengan tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan terhadap keberhasilan hidup. Mahasiswa merasakan tekanan akademik yang dirasakan sebagai kondisi yang menguras energi emosional, mental, bahkan spiritual. Bagi mahasiswa, fase akhir perkuliahan menjadi periode yang penuh ketidakpastian karena dihadapkan pada tuntutan menyelesaikan skripsi, ekspektasi keluarga, kecemasan memasuki dunia kerja, serta perasaan tertinggal ketika membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Situasi tersebut

menyebabkan mahasiswa mengalami berbagai gejala psikologis, seperti kelelahan mental, kehilangan motivasi, kecemasan berlebihan, *overthinking*, serta kebingungan dalam memaknai arah dan tujuan hidupnya.

1. Pengalaman Subjektif Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* selama menjalani kehidupan akademik, khususnya pada masa penyelesaian skripsi. Akan tetapi, *burnout* dalam pengalaman mahasiswa tidak hanya dipahami sebagai rasa lelah biasa, melainkan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh hilangnya motivasi, menurunnya semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan jenuh terhadap aktivitas akademik yang berlangsung secara terus-menerus.

Salah satunya proses penyelesaian skripsi, mahasiswa merasakan penyelesaian skripsi menjadi proses yang memunculkan rasa cemas, *overthinking*, dan kehilangan motivasi akibat tekanan untuk segera lulus. Tekanan tersebut semakin kuat ketika mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi keluarga maupun lingkungan sosial terhadap keberhasilan akademik. menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan sosial dan ekspektasi pribadi. Kondisi ini membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus. Pengalaman mahasiswa tersebut sejalan dengan pandangan Widhianingtanti dan van Luijtelaar yang menjelaskan bahwa *burnout* merupakan respons terhadap

stres berkepanjangan yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), munculnya sikap sinis atau apatis, serta menurunnya efektivitas individu dalam menjalankan perannya. Dalam penelitian ini, gejala tersebut tampak melalui pengalaman mahasiswa yang merasa kehilangan semangat, sulit mempertahankan fokus belajar, serta mulai merasa pesimis terhadap kemampuan dirinya sendiri.¹⁴²

Mahasiswa juga merasakan penurunan motivasi. Kondisi ini tampak dari pemikiran yang muncul dalam diri mahasiswa seperti “sudah berusaha, tetapi tetap tidak cukup” atau “apa pun yang dilakukan tetap terasa salah.” Pengalaman ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan dapat mengubah cara mahasiswa memandang dirinya sendiri maupun masa depannya. Hal ini memicu meningkatnya stres, kecemasan, dan kehilangan makna terhadap proses pendidikan yang dijalani. Kondisi tersebut selaras dengan konsep *learned helplessness* dari Peterson, Maier, dan Seligman. Ketika mahasiswa terus-menerus menghadapi tekanan, kegagalan, maupun hambatan akademik yang terasa berulang, sebagian mulai mengalami perasaan tidak berdaya.¹⁴³ Mahasiswa merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak selalu menghasilkan perubahan yang berarti, sehingga muncul kecenderungan kehilangan harapan dan menurunnya motivasi untuk terus berusaha.

¹⁴² Lucia Trisni Widhianingtanti dan Gilles van Luijtelaar, “The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia,” *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)* 11, no. 1 (2022): 1–21, <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>.

¹⁴³ Christopher Peterson dkk., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (Oxford University Press, 1993), <https://doi.org/10.1093/oso/9780195044669.001.0001>.

Namun demikian, penting dipahami bahwa pengalaman burnout dalam penelitian ini tidak membuat mahasiswa sepenuhnya menyerah terhadap keadaan. Sebaliknya, tekanan psikologis tersebut justru menjadi titik refleksi yang mendorong mahasiswa mulai mencari cara untuk memahami dirinya sendiri dan membangun mekanisme bertahan yang lebih sehat. Pada titik inilah mahasiswa mulai mengembangkan berbagai strategi penguatan diri yang kemudian menjadi bagian penting dalam pengalaman subjektif menghadapi krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.

2. *Quarter Life Crisis* dan Kecemasan terhadap Masa Depan

Selain mengalami burnout akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 juga mengalami kondisi psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Bagi mahasiswa, fase akhir perkuliahan tidak hanya dimaknai sebagai proses menuju kelulusan, tetapi juga sebagai masa penuh ketidakpastian yang memunculkan berbagai pertanyaan mengenai masa depan, identitas diri, kesiapan memasuki dunia kerja, serta makna hidup yang sedang dijalani. Mahasiswa merasakan kebingungan, rasa takut tertinggal, kecemasan terhadap masa depan, hingga munculnya pertanyaan reflektif mengenai arah hidup. Hal tersebut membuat mahasiswa mengalami kegelisahan yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut selaras dengan teori *cognitive appraisal* Lazarus, yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis dipengaruhi oleh cara individu

menilai suatu peristiwa.¹⁴⁴ Ketika mahasiswa memandang hambatan akademik sebagai ancaman terhadap harga diri atau masa depan, maka respons emosional yang muncul berupa kecemasan, stres, dan ketakutan. Sebaliknya, ketika hambatan dipandang sebagai tantangan yang masih dapat dihadapi, individu cenderung memiliki respons psikologis yang lebih adaptif.

Dari pengalaman mahasiswa, dapat diindikasikan bahwa kecemasan masa depan sering kali muncul ketika mahasiswa mulai membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Sebagian mahasiswa merasa tertinggal ketika melihat teman sebaya telah menyelesaikan skripsi lebih cepat, memperoleh pekerjaan, melanjutkan studi, atau tampak memiliki kehidupan yang lebih terarah. Situasi tersebut membuat mahasiswa mulai mempertanyakan progres hidupnya sendiri dan merasa tidak cukup baik dibanding orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* mahasiswa dipengaruhi dinamika sosial di lingkungan sekitar, termasuk perkembangan media sosial yang memperlihatkan pencapaian orang lain secara terus-menerus. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa mengalami tekanan psikologis karena merasa harus memenuhi standar keberhasilan yang dibentuk oleh lingkungan sosial. Pengalaman tersebut relevan dengan teori *social comparison* dari Festinger yang menjelaskan bahwa individu cenderung memahami dirinya melalui proses membandingkan diri dengan orang lain. Ketika hasil perbandingan dipersepsikan lebih rendah, maka individu lebih rentan mengalami rasa

¹⁴⁴ Lazarus, "Progress on a cognitive motivational relational theory of emotion."

minder, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, bahkan ketidakpuasan terhadap hidupnya sendiri. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan kecenderungan membandingkan progres akademik maupun kehidupan personal dengan pencapaian teman sebaya, sehingga memperkuat rasa cemas terhadap masa depan.¹⁴⁵

Dari perspektif Pendidikan Agama Islam, pengalaman *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa juga dapat dipahami sebagai bentuk pencarian makna hidup yang lebih mendalam. Mahasiswa tidak hanya mempertanyakan persoalan karier dan masa depan secara material, tetapi juga mulai merefleksikan tujuan hidup. Dalam proses tersebut, sebagian mahasiswa mulai mendekatkan diri kepada Allah melalui refleksi keagamaan, ibadah, maupun proses *muhasabah* sebagai cara memperoleh ketenangan ketika menghadapi ketidakpastian hidup.

Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa krisis kesehatan mental pada mahasiswa tidak selalu berakhir pada kondisi destruktif, tetapi juga dapat menjadi momentum refleksi yang membantu mahasiswa membangun pemahaman baru tentang dirinya sendiri. Dengan demikian, *quarter life crisis* dalam penelitian ini tidak hanya dimaknai sebagai pengalaman kebingungan hidup, tetapi juga sebagai fase transisi yang mendorong mahasiswa mengembangkan kesadaran diri kedewasaan emosional, dan pencarian makna hidup yang lebih mendalam.

¹⁴⁵ Bani Yudanagara dkk., *SOCIAL COMPARISON* (2018).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa pengalaman subjektif mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik melalui dinamika psikologis yang kompleks. Mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan berupa *burnout*, kecemasan masa depan, *quarter life crisis*, *overthinking*, hingga perasaan tidak berdaya akibat tuntutan akademik dan sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Dari perspektif Psikologi Islam, kondisi *burnout*, kecemasan masa depan, dan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dapat dipahami sebagai terganggunya keseimbangan antara aspek akal (*aql*), jiwa atau dorongan diri (*nafs*), dan hati (*qalb*). Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga dapat melemahkan ketenangan batin dan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidupnya. Kesehatan mental tidak hanya diukur dari kemampuan individu menjalankan fungsi psikologis secara optimal, tetapi juga dari kualitas hubungan spiritual dengan Allah Swt. Ketika individu mengalami kecemasan, kebingungan, dan kehilangan arah hidup, kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk membangun kembali keseimbangan antara dimensi intelektual, emosional, dan spiritual.¹⁴⁶ Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental mahasiswa tidak cukup dilakukan melalui pendekatan psikologis semata, tetapi juga memerlukan penguatan aspek spiritual yang membantu individu menemukan makna, harapan, dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

¹⁴⁶ G. Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*.

Meskipun mengalami berbagai tekanan akademik dan krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 tidak sepenuhnya berada dalam posisi pasif terhadap masalah yang dihadapi. Sebaliknya, mahasiswa menunjukkan adanya upaya aktif untuk memahami kondisi dirinya, mengelola tekanan emosional, serta mencari cara agar tetap mampu menjalani proses akademik secara lebih stabil. Mahasiswa terdorong untuk melakukan refleksi diri, membangun kemampuan regulasi emosi, serta mencari makna spiritual terhadap pengalaman yang dialami.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa krisis kesehatan mental yang dialami mahasiswa PAI tidak hanya berkaitan dengan persoalan akademik dan psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritualitas. Berbagai pengalaman seperti burnout, kecemasan masa depan, dan *quarter life crisis* mendorong mahasiswa untuk merefleksikan makna hidup, tujuan pendidikan, serta hubungan mereka dengan Allah Swt. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan intelektual, tetapi juga pada penguatan spiritual dan kesehatan jiwa. Dengan demikian, penguatan kesehatan mental mahasiswa perlu dipahami sebagai upaya membangun keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual secara utuh. Temuan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi pembahasan mengenai pemaknaan dan penerapan nilai Stoikisme serta konsep ikhlas oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup pada subbab berikutnya.

B. Pemaknaan dan Penerapan Nilai Stoikisme dalam Buku *Filosofi Teras* oleh Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 tidak hanya memahami Stoikisme sebagai pengetahuan filosofis yang bersifat teoritis, tetapi juga memaknainya sebagai cara berpikir dan strategi praktis dalam menghadapi tekanan psikologis selama menjalani kehidupan akademik. Dalam pengalaman subjektif mahasiswa, buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring menjadi medium yang menjembatani filsafat Stoikisme dengan realitas kehidupan sehari-hari, sehingga nilai-nilai yang awalnya bersifat abstrak dapat diterapkan secara konkret dalam menghadapi kecemasan, stres akademik, serta berbagai persoalan kehidupan.

Mahasiswa membaca *Filosofi Teras* untuk kebutuhannya dalam menemukan cara bertahan menghadapi tekanan. Mahasiswa mengetahui buku *Filosofi Teras* ini bermula dari tokoh-tokoh yang dikenal oleh khalayak umum. Hal ini dikarenakan pengalaman krisis mental yang dialami selama masa perkuliahan mendorong mahasiswa mencari pendekatan yang mampu membantu mereka memahami emosi, menenangkan pikiran, serta mengurangi tekanan psikologis yang terus berlangsung. Bagi mahasiswa, *Filosofi Teras* dipahami bukan sekadar buku motivasi, tetapi menjadi ruang refleksi yang membantu mahasiswa mengonstruksi kembali cara pandangya terhadap kesulitan hidup.

Mahasiswa memahami stoikisme dengan menyesuaikannya pada nilai-nilai Islam. Stoikisme tidak dipandang sebagai pengganti agama, tetapi sebagai sarana refleksi untuk memahami ajaran Islam secara lebih praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, mahasiswa PAI tidak memosisikan Stoikisme sebagai sistem filsafat pengganti agama, tetapi sebagai alat bantu reflektif untuk menerapkan ajaran Islam secara lebih praktis dalam konteks kehidupan modern. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi makna sebagaimana dijelaskan dalam teori *diffusion of innovation* Rogers (1983), bahwa penerimaan suatu gagasan baru tidak berlangsung secara pasif, melainkan melalui proses penyesuaian terhadap sistem nilai dan budaya yang dimiliki individu.¹⁴⁷ Dalam penelitian ini, mahasiswa PAI menyaring, menafsirkan ulang, dan mengintegrasikan stoikisme dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, Stoikisme dipahami bukan sebagai pandangan hidup baru, tetapi sebagai pendekatan rasional yang dapat memperkuat praktik spiritual yang telah dimiliki mahasiswa sebelumnya.

1. Internalisasi Prinsip Dikotomi Kendali sebagai Mekanisme Pengelolaan Tekanan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip Stoikisme yang paling dominan dipahami dan diterapkan mahasiswa adalah *dichotomy of control* atau dikotomi kendali. Dalam pengalaman subjektif informan, prinsip ini menjadi titik awal perubahan cara berpikir mahasiswa terhadap tekanan hidup. Sebelum memahami prinsip tersebut, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal di luar kontrol,

¹⁴⁷ Everett M. Rogers, "Diffusion of Innovations," SSRN Scholarly Paper no. 1496176 (Social Science Research Network, 1983), <https://papers.ssrn.com/abstract=1496176>.

seperti hasil skripsi, penilaian dosen, ekspektasi keluarga, pencapaian teman sebaya, hingga ketidakpastian masa depan. Mahasiswa memusatkan perhatian pada hasil akhir dibanding proses yang sedang dijalani dan merasa terbebani oleh sesuatu yang sebenarnya belum terjadi dan belum tentu dapat dikendalikan. Akibatnya, muncul *overthinking*, rasa takut gagal, serta tekanan emosional yang terus berlangsung.

Setelah memahami prinsip dikotomi kendali melalui *Filosofi Teras*, mahasiswa mulai membangun kesadaran reflektif mengenai batas kemampuan manusia. Mahasiswa menyadari bahwa tidak semua realitas hidup berada dibawah kendalinya, sebagaimana seharusnya yang dapat dilakukan adalah dengan mengusahakan hal-hal yang masih dapat dikendalikan, seperti niat, usaha, disiplin, dan respons emosional, sedangkan hasil akhir, penilaian orang lain, maupun situasi eksternal berada di luar kendali manusia. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya perubahan cara berpikir mahasiswa terhadap tekanan akademik. Sebagaimana disampaikan salah satu informan, kesadaran mengenai batas kendali membantu dirinya menjadi lebih tenang ketika menghadapi hasil yang tidak sesuai harapan.

Mahasiswa mulai memandang kegagalan bukan sebagai bentuk ketidakmampuan mutlak, tetapi sebagai realitas yang tetap mengandung ruang pembelajaran. Kondisi tersebut sejalan dengan pemikiran William B. Irvine yang menjelaskan bahwa inti Stoikisme terletak pada kemampuan individu membedakan sesuatu yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Individu yang terlalu berfokus pada hal-hal di luar kontrolnya

akan lebih mudah mengalami frustrasi dan ketidakpuasan hidup. Sebaliknya, individu yang memusatkan perhatian pada respons internal cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik.¹⁴⁸ Sedangkan dalam perspektif psikologi modern, pengalaman tersebut juga dapat dipahami melalui teori *cognitive appraisal* Lazarus. Lazarus menjelaskan bahwa emosi individu sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai suatu peristiwa.¹⁴⁹ Ketika mahasiswa memandang hambatan akademik sebagai ancaman yang tidak dapat dikendalikan, maka respons emosional yang muncul berupa kecemasan, stres, dan ketakutan. Akan tetapi, ketika mahasiswa mulai memaknai hambatan tersebut sebagai tantangan yang masih dapat direspons secara rasional, maka intensitas tekanan emosional menjadi lebih terkendali.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa prinsip dikotomi kendali membantu mahasiswa membedakan antara hal-hal yang masih dapat diusahakan, seperti proses belajar, sikap, dan usaha diri, dengan hal-hal yang berada di luar kendali, seperti hasil akhir, penilaian orang lain, maupun ketidakpastian masa depan. Pemahaman tersebut membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan *overthinking*, kecemasan, dan tekanan emosional yang sebelumnya muncul akibat keinginan mengendalikan segala hal secara berlebihan.

¹⁴⁸ Irvine, *A Guide to the Good Life*.

¹⁴⁹ Anandiva dan Soetardhio, "Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak."

2. Pengendalian Emosi melalui Teknik STAR

Selain prinsip dikotomi kendali, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa juga memaknai Stoikisme melalui kemampuan mengelola emosi menggunakan teknik STAR (*Stop, Think and Assess, Respond*) sebagaimana dijelaskan dalam buku *Filosofi Teras*. Teknik ini membantu mahasiswa memahami bahwa respons emosional tidak harus muncul secara spontan, tetapi dapat dikelola melalui proses refleksi rasional sebelum bertindak.

Tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa sering kali memunculkan emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, panik, dan frustrasi. Sebelum memahami teknik tersebut, sebagian mahasiswa mengaku lebih mudah bereaksi secara impulsif ketika menghadapi konflik tugas kelompok, revisi dosen, maupun situasi yang tidak berjalan sesuai harapan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada kondisi mental, tetapi juga memengaruhi kestabilan emosional mahasiswa.

Teknik STAR ini memberikan ruang jeda (*psychological pause*) bagi mahasiswa sebelum bereaksi terhadap masalah. Mahasiswa belajar berhenti sejenak (*stop*), memahami situasi secara lebih objektif (*think and assess*), kemudian menentukan respons yang lebih rasional (*respond*). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengembangkan kesadaran emosional (*emotional awareness*) yang lebih baik. Pengalaman tersebut sejalan dengan pandangan Epictetus yang menyatakan bahwa manusia tidak terganggu oleh peristiwa itu sendiri, tetapi oleh penilaian terhadap peristiwa

tersebut.¹⁵⁰ Pada penelitian ini, mahasiswa mulai menyadari bahwa emosi negatif yang dirasakan tidak selalu berasal dari masalah yang dihadapi, tetapi juga dari interpretasi pikiran terhadap masalah tersebut. Dari perspektif psikologi, pengalaman tersebut berkaitan erat dengan proses *self regulation* sebagaimana dijelaskan Bandura. Mahasiswa mulai belajar mengamati kondisi emosinya (*self observation*), mengevaluasi situasi secara rasional (*self judgment*), kemudian menentukan respons yang lebih adaptif (*self reaction*).¹⁵¹ Hal ini memperlihatkan bahwa Stoikisme tidak hanya membantu mahasiswa memahami emosi, tetapi juga membangun kemampuan regulasi diri yang lebih matang.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kegunaan teknik STAR tidak hanya terletak pada pengendalian emosi, tetapi juga pada pembentukan kemampuan refleksi diri dan ketahanan mental mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih mampu menghadapi tekanan secara tenang, tidak mudah terbawa kecemasan, serta lebih fokus pada solusi dibanding terjebak pada kepanikan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, teknik STAR berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang membantu menjaga kestabilan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik maupun persoalan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 mengenal dan memahami Stoikisme melalui buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring sebagai bentuk

¹⁵⁰ Epictetus, *Petuah Emas* (BASABASI, 2021).

¹⁵¹ Rahimi dkk., “Teori Sosial Kognitif Albert Bandura Dan Relevansi Terhadap Pendidikan Islam.”

popularisasi filsafat Stoik. Dengan demikian, pemahaman mahasiswa terhadap Stoikisme lebih bersifat praktis dan aplikatif dibandingkan filosofis-teoretis. Mahasiswa cenderung memusatkan perhatian pada prinsip-prinsip yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dikotomi kendali dan pengelolaan emosi, dibandingkan pada aspek metafisika, kosmologi, maupun perdebatan filosofis yang berkembang dalam tradisi Stoik klasik. Hal ini menunjukkan bahwa Filosofi Teras berfungsi sebagai jembatan yang menerjemahkan gagasan Stoikisme ke dalam bahasa yang lebih dekat dengan pengalaman hidup mahasiswa sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam konteks kehidupan akademik.

Meskipun demikian, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa Stoikisme memiliki keterbatasan dalam menjawab kebutuhan spiritual mahasiswa secara utuh. Stoikisme efektif membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan refleksi diri, mengelola emosi, menerima realitas, dan menghadapi tekanan hidup secara lebih rasional. Akan tetapi, Stoikisme tidak memberikan landasan teologis mengenai hubungan manusia dengan Tuhan sebagai sumber makna dan tujuan hidup. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, ketenangan batin tidak hanya diperoleh melalui pengendalian pikiran dan emosi, tetapi juga melalui kedekatan spiritual dengan Allah Swt¹⁵². Oleh karena itu, mahasiswa tidak memaknai Stoikisme sebagai pengganti ajaran agama, melainkan sebagai sarana refleksi psikologis yang melengkapi nilai-nilai spiritual yang telah mereka peroleh melalui ajaran Islam.

¹⁵² Hisny Fajrussalam dkk., "Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.

Dengan demikian, Stoikisme dalam pengalaman mahasiswa PAI berfungsi sebagai sarana refleksi diri yang membantu membangun pola pikir rasional, kemampuan regulasi emosi, dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan. Namun, mahasiswa tetap menempatkan ajaran Islam sebagai landasan utama dalam memaknai kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa Stoikisme dan Islam tidak dipahami sebagai dua sistem yang saling menggantikan, melainkan memiliki titik temu fungsional dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup. Stoikisme berperan pada aspek rasional dan psikologis, sedangkan Islam memberikan fondasi spiritual dan teologis yang menjadi sumber makna, harapan, dan ketenangan batin.

C. Integrasi Nilai Stoikisme dan Konsep Ikhlas sebagai Pendekatan Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 berusaha menemukan cara untuk mempertahankan kondisi psikologisnya agar tetap stabil. Dalam proses tersebut, mahasiswa tidak sekadar mengandalkan pendekatan rasional maupun spiritual secara terpisah, melainkan mulai membangun cara memahami diri yang menghubungkan kemampuan berpikir reflektif dengan pengalaman hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Stoikisme dan konsep ikhlas berkembang menjadi pendekatan yang membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional, menerima realitas kehidupan, serta membangun ketahanan mental selama menjalani perkuliahan. Integrasi ini tidak muncul dalam bentuk pencampuran konsep secara teoritis, melainkan berkembang dari pengalaman

hidup mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik, kecemasan masa depan, revisi skripsi, konflik sosial, hingga ketidakpastian hidup setelah lulus. Mahasiswa mulai memerlukan cara berpikir yang membantu mereka memahami situasi secara rasional sekaligus memperoleh ketenangan spiritual ketika menghadapi kondisi yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, integrasi Stoikisme dan ikhlas dalam penelitian ini dipahami sebagai proses penguatan diri yang lahir dari pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi krisis kesehatan mental.

1. Ikhlas sebagai Pengalaman Spiritual dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Krisis Kesehatan Mental

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konsep ikhlas tidak dipahami mahasiswa sebagai bentuk kepasrahan pasif terhadap masalah yang dihadapi, tetapi sebagai proses spiritual dalam menerima hasil setelah melakukan usaha secara maksimal. Dalam pengalaman mahasiswa, ikhlas berkembang bukan sebagai konsep normatif yang hanya dipahami secara teoritis, melainkan sebagai pengalaman batin yang membantu mereka menghadapi kegagalan, tekanan akademik, kecemasan masa depan, serta ketidakpastian hidup selama menjalani perkuliahan.

Pemaknaan tersebut menunjukkan bahwa ikhlas tidak identik dengan sikap menyerah atau pasrah tanpa usaha. Dalam tradisi Islam, ikhlas merupakan kondisi batin yang berorientasi pada pemurnian niat kepada Allah Swt. setelah seseorang melakukan ikhtiar secara optimal. Dengan demikian, ikhlas tidak menghilangkan usaha, tetapi justru mengarahkan usaha agar dilakukan secara sungguh-sungguh tanpa keterikatan berlebihan

terhadap hasil. Pemahaman ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Q.S. Al-Bayyinah ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

Artinya: “Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama...” (Q.S. Al-Bayyinah: 5).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa esensi ikhlas terletak pada pemurnian orientasi amal kepada Allah Swt. Oleh karena itu, ikhlas tidak hanya berkaitan dengan penerimaan terhadap hasil, tetapi juga menyangkut niat, tujuan, dan orientasi spiritual yang melandasi setiap tindakan manusia.

Mahasiswa merasakan bahwa tekanan akademik sering memunculkan kondisi emosional yang berat, seperti rasa takut gagal, overthinking, kehilangan motivasi, kecemasan terhadap masa depan, hingga kebingungan dalam menentukan arah hidup. Pada fase tertentu, mahasiswa merasa bahwa usaha yang dilakukan belum tentu menghasilkan sesuatu sesuai harapan. Situasi tersebut memunculkan tekanan psikologis yang tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga kondisi emosional dan spiritual mahasiswa.

Dalam konteks tersebut, ikhlas dimaknai mahasiswa sebagai proses menerima hasil tanpa kehilangan semangat untuk berusaha. Mahasiswa mulai memahami bahwa terdapat batas kemampuan manusia dalam mengendalikan berbagai situasi kehidupan. Setelah melakukan usaha terbaik, mereka belajar menerima hasil yang tidak selalu sesuai harapan sebagai bagian dari ketentuan Allah yang perlu dijalani dengan lapang dada.

Perubahan tersebut menunjukkan adanya transformasi orientasi hidup mahasiswa dari pencarian validasi eksternal menuju kesadaran spiritual yang lebih mendalam. Mahasiswa mulai memahami bahwa keberhasilan tidak selalu ditentukan oleh pencapaian akademik semata, tetapi juga oleh bagaimana seseorang mampu menjalani proses kehidupan dengan kesadaran, kesungguhan, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah Swt.

Dalam konteks ini, ikhlas membantu mahasiswa membangun makna baru terhadap tekanan hidup yang sebelumnya dipandang sebagai ancaman. Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan Zakiah Daradjat yang menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat terbentuk ketika individu memiliki hubungan spiritual yang baik dengan Allah Swt. Dalam perspektif Psikologi Islam, kondisi psikologis seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga oleh kualitas spiritualitas yang dimiliki. Ketika individu mampu menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, maka hati (*qalb*) menjadi lebih tenang, jiwa (*nafs*) lebih stabil, dan pikiran (*'aql*) lebih jernih dalam menghadapi persoalan kehidupan.¹⁵³

Kondisi ini berkaitan dengan konsep *nafs muthmainnah*, yaitu kondisi jiwa yang tenang dan tidak mudah terguncang oleh tekanan hidup. Jiwa yang tenang bukan berarti terbebas dari masalah, melainkan memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan secara lebih sadar, sabar, dan terarah. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan adanya perubahan menuju kondisi tersebut melalui proses penerimaan, refleksi spiritual, dan

¹⁵³ G. Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*.

penguatan hubungan dengan Allah Swt. Hal tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *“Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”* (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati memiliki hubungan erat dengan kesadaran spiritual manusia. Dalam pengalaman mahasiswa, kedekatan spiritual melalui doa, dzikir, salat, dan refleksi diri membantu mahasiswa memperoleh rasa tenang ketika menghadapi tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan. Dengan demikian, ikhlas dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai nilai moral keagamaan, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis dan spiritual yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan, menerima kegagalan, serta mempertahankan kesehatan mentalnya.

2. Perbedaan Epistemologis dan Titik Temu Fungsional antara Stoikisme dan Ikhlas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI memahami Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai pendekatan yang memiliki perbedaan dasar pemikiran sekaligus kesamaan fungsi dalam membantu menghadapi tekanan hidup. Dalam pengalaman mahasiswa, keduanya dipahami sebagai cara untuk menjaga ketenangan diri ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, meskipun memiliki landasan epistemologis yang berbeda.

Secara epistemologis, Stoikisme dan ikhlas perbedaan dalam memahami kehidupan manusia. Stoikisme menekankan pentingnya rasionalitas, pengendalian diri, serta kemampuan manusia mengatur respons terhadap peristiwa yang terjadi. Sementara itu, konsep ikhlas dalam Islam berangkat dari landasan teologis yang menempatkan Allah Swt. sebagai pusat orientasi hidup manusia. Ikhlas tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima kenyataan, tetapi juga menyangkut kemurnian niat dan kesadaran bahwa segala hasil akhir berada dalam kehendak Allah

Dalam perspektif Islam, usaha manusia tetap penting dilakukan, tetapi hasil akhirnya dipahami sebagai bagian dari kebijaksanaan Ilahi yang tidak selalu dapat dijangkau sepenuhnya oleh akal manusia. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Syed Muhammad Naquib al-Attas yang menjelaskan bahwa pengetahuan dalam Islam tidak hanya diperoleh melalui rasionalitas manusia, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual dan hubungan manusia dengan Tuhan. Dengan demikian, ikhlas tidak berhenti pada kemampuan mengendalikan emosi, melainkan juga menciptakan orientasi spiritual yang membantu individu menemukan makna di balik pengalaman hidup yang sulit.¹⁵⁴

Meskipun memiliki dasar pemikiran yang berbeda, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menemukan titik temu fungsional antara Stoikisme dan ikhlas. Keduanya sama-sama membantu mahasiswa menerima realitas kehidupan, mengurangi respons emosional yang

¹⁵⁴ Muhammad Naguib al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islām: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islām* (International Institute of Islamic Thought and Civilization, 1995).

berlebihan, serta membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik. Bedanya, Stoikisme membantu mahasiswa memahami situasi secara lebih rasional, sedangkan ikhlas membantu mahasiswa memberikan makna spiritual terhadap situasi yang dihadapi.

Hal ini dirasakan oleh mahasiswa bahwa Stoikisme terasa lebih rasional karena membantu menjernihkan cara berpikir ketika menghadapi masalah, sedangkan ikhlas memberikan rasa lebih tenang karena terdapat keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah dan berada dalam pengetahuan Allah Swt. Pengalaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memosisikan Stoikisme sebagai pengganti ajaran agama, melainkan sebagai sarana refleksi yang membantu memahami dan menjalani nilai-nilai spiritual secara lebih konkret. Dengan demikian, hubungan antara Stoikisme dan ikhlas dalam pengalaman mahasiswa lebih tepat dipahami sebagai hubungan yang bersifat komplementer, yaitu saling melengkapi dalam membentuk kemampuan menghadapi tekanan hidup secara lebih sadar dan terarah.

3. Model Integrasi Stoikisme dan Ikhlas dalam Kehidupan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara Stoikisme dan konsep ikhlas dalam kehidupan mahasiswa tidak terjadi dalam bentuk pencampuran dua sistem pemikiran secara langsung, melainkan berkembang melalui proses penyesuaian makna (*meaning-making process*) yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental. Dalam proses tersebut, Stoikisme dan ikhlas tidak diposisikan sebagai dua pendekatan yang saling terpisah, tetapi digunakan

secara bersamaan dan komplementer dalam membangun cara menghadapi tekanan hidup yang lebih utuh. Proses integrasi tersebut dapat dipahami melalui tahapan pengalaman berikut:

a. Tahap 1: Tekanan akademik

Mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup berat, baik dari tugas, target perkuliahan, maupun tuntutan waktu, dan tuntutan sosial. Kondisi ini memunculkan rasa cemas, lelah, dan tidak percaya diri.

b. Tahap 2: Refleksi Stoikisme (Dikotomi Kendali)

Mahasiswa mulai melakukan refleksi dengan membedakan hal yang bisa dikendalikan (usaha, sikap, respon) dan yang tidak bisa dikendalikan (hasil, penilaian orang lain, keputusan dosen).

c. Tahap 3: Pengendalian emosi

Dari refleksi tersebut, mahasiswa mulai lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap tekanan yang datang.

d. Tahap 4: Ikhtiar

Mahasiswa kemudian fokus pada usaha maksimal sesuai kemampuannya, dengan kesadaran bahwa yang penting adalah proses, bukan hasil akhir.

e. Tahap 5: Ikhlas dan tawakal

Mahasiswa mulai menerima hasil yang berada di luar kendalinya dan menyerahkannya kepada Allah SWT dengan hati yang lebih tenang.

f. Tahap 6: Ketenangan batin

Dari proses tersebut muncul rasa tenang yang lebih stabil, tidak mudah terganggu oleh kondisi eksternal.

g. Tahap 7: Penguatan kesehatan mental

Mahasiswa mengalami penguatan kesehatan mental dan menjadi lebih mampu menghadapi tekanan akademik berikutnya dengan sikap yang lebih matang dan kuat.

Model tersebut menunjukkan bahwa integrasi Stoikisme dan ikhlas berlangsung secara bertahap. Stoikisme berperan pada tahap awal sebagai kerangka rasional untuk memahami situasi dan memilah hal-hal yang berada dalam kendali individu. Selanjutnya, ikhlas berperan dalam memberikan makna spiritual terhadap hasil akhir yang berada di luar kendali manusia, sehingga pengalaman psikologis tidak berhenti pada pengelolaan emosi, tetapi berkembang menjadi penerimaan yang bernilai spiritual. Model tersebut divisualisasikan sebagai berikut:

Gambar 5. 1 Model Integrasi Stoikisme dan Ikhlas



Bentuk integrasi tersebut juga terlihat dalam sintesis konseptual pengalaman mahasiswa sebagai berikut:

Tabel 5. 1 Sintesis Konseptual

Aspek	Stoikisme	Ikhlas	Bentuk Integrasi dalam Kehidupan Mahasiswa
Pengendalian Diri	Mengelola pikiran dan respon	Menata hati dan niat	Mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan kehidupan.
Cara Berpikir	Rasionalitas	Spiritualitas	Mahasiswa berpikir lebih tenang
Fokus Tindakan	Memfokuskan Usaha	Menyerahkan hasil kepada Allah (Tawakkal)	Mahasiswa tetap berusaha tanpa terbebani hasil akhir

Sikap Terhadap Realitas	Penerimaan terhadap hal di luar kendali	Ridha terhadap ketentuan Allah	Mahasiswa lebih mampu menerima kegagalan dan ketidakpastian
Dampak Psikologis	Ketenangan emosional	Ketenangan Spiritual	Mahasiswa memiliki ketahanan mental yang lebih stabil

Temuan penelitian menunjukkan bahwa integrasi tersebut membantu mahasiswa membangun pola respons yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam situasi seperti revisi skripsi, ketidakpastian hasil akademik, maupun kecemasan terhadap masa depan, mahasiswa terlebih dahulu menggunakan cara berpikir Stoik untuk memahami situasi secara rasional dan memilah aspek yang masih dapat diusahakan. Setelah itu, konsep ikhlas membantu mahasiswa menerima hasil akhir sebagai bagian dari ketentuan Allah tanpa menghilangkan motivasi untuk tetap berusaha. Dengan demikian, integrasi Stoikisme dan ikhlas dalam pengalaman mahasiswa tidak sekadar meletakkan dua konsep secara berdampingan,

Meskipun demikian, penting untuk ditegaskan bahwa integrasi yang dimaksud dalam penelitian ini bukan merupakan penyatuan epistemologis antara Stoikisme dan Islam, melainkan pemanfaatan nilai-nilai Stoikisme yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam sebagai sarana refleksi psikologis dan penguatan spiritual. Stoikisme tidak diposisikan sebagai bagian dari ajaran Islam, demikian pula ikhlas tidak direduksi menjadi konsep psikologis semata. Dengan demikian, yang terjadi adalah integrasi pada tingkat fungsional dan praktis, bukan pada tingkat teologis atau filosofis. Stoikisme berfungsi sebagai kerangka rasional dalam mengelola pikiran dan emosi, sedangkan ikhlas berfungsi sebagai landasan spiritual dalam

memaknai hasil akhir sebagai bagian dari ketentuan Allah. Kombinasi keduanya menghasilkan sintesis pengalaman yang membantu mahasiswa mencapai ketenangan batin serta penguatan kesehatan mental yang lebih stabil dan berkelanjutan.

4. Spiritualitas sebagai Mekanisme *Coping* dalam Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa PAI menghadapi tekanan akademik dan krisis kesehatan mental selama menjalani perkuliahan. Namun demikian, spiritualitas dalam pengalaman mahasiswa tidak hanya dipahami sebagai praktik ritual keagamaan yang bersifat formal, melainkan sebagai pengalaman batin yang membantu mereka memperoleh ketenangan, makna hidup, dan kekuatan psikologis ketika menghadapi situasi yang sulit.

Mahasiswa menggambarkan bahwa tekanan akademik, kecemasan masa depan, revisi skripsi, maupun tuntutan sosial sering kali memunculkan kondisi emosional seperti rasa takut gagal, kehilangan motivasi, *overthinking*, hingga perasaan tidak berdaya. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa mulai mencari ruang ketenangan melalui praktik spiritual seperti salat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, istigfar, maupun *muhasabah* diri. Aktivitas spiritual tersebut tidak hanya dipandang sebagai kewajiban agama, tetapi menjadi cara mahasiswa menenangkan pikiran dan memperoleh rasa aman ketika menghadapi ketidakpastian hidup.

Pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa spiritualitas bekerja sebagai mekanisme *coping* yang membantu mereka mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif. Mahasiswa merasa lebih tenang setelah berdoa, lebih mampu menerima keadaan setelah berdzikir, serta memiliki keyakinan bahwa masalah yang dihadapi bukan sesuatu yang harus ditanggung sendirian. Kesadaran spiritual memberikan rasa keterhubungan dengan Allah Swt., sehingga mahasiswa merasa tetap memiliki tempat bergantung ketika menghadapi tekanan hidup yang terasa berat.

Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak bekerja dengan cara menghilangkan masalah yang sedang dihadapi mahasiswa, melainkan mengubah cara mahasiswa memaknai masalah tersebut. Tekanan akademik tidak lagi dipahami sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat dijalani secara bertahap dengan usaha dan keyakinan spiritual. Dalam konteks ini, spiritualitas membantu mahasiswa membangun penerimaan psikologis terhadap ketidakpastian sekaligus mempertahankan harapan terhadap masa depan.

Perubahan tersebut juga tampak pada dinamika emosional mahasiswa setelah mengembangkan kesadaran spiritual yang lebih kuat. Sebelum memperkuat spiritualitas, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebih, ketakutan terhadap kegagalan, serta dorongan kuat untuk mengontrol seluruh hasil kehidupannya. Namun, setelah melalui proses refleksi spiritual, mahasiswa mulai menunjukkan respons emosional yang lebih stabil, lebih tenang dalam menghadapi tekanan, serta lebih mampu menerima keterbatasan dirinya. Hal ini relevan dengan konsep

religious coping dari Kenneth Pargament yang menjelaskan bahwa individu sering menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan untuk menghadapi situasi yang menekan.¹⁵⁵ Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan bentuk *positive religious coping*, yaitu menjadikan spiritualitas sebagai sumber kekuatan, harapan, dan ketenangan ketika menghadapi masalah akademik maupun krisis kehidupan. Dengan demikian, spiritualitas menjadi sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa memperkuat kesehatan mentalnya.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, pengalaman spiritual mahasiswa menunjukkan bahwa penguatan spiritualitas tidak hanya bertujuan menciptakan kestabilan emosional, tetapi juga membentuk individu yang memiliki kesadaran ketuhanan, kemampuan refleksi diri, dan kedekatan batin dengan Allah Swt. Oleh karena itu, spiritualitas dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme *coping*, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembentukan karakter religius mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

5. Implikasi Integrasi Stoikisme dan Ikhlas pada Pendidikan Agama Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas memiliki implikasi penting bagi pengembangan Pendidikan Agama Islam (PAI) yang lebih kontekstual, reflektif, dan responsif terhadap persoalan kesehatan mental mahasiswa. Dari perspektif teologis, Pendidikan Agama Islam memiliki fondasi yang sangat kuat untuk

¹⁵⁵ Muzzamel Hussain Imran dan Xin Leng, "A Critical Review on Pargament's Theory of Religious Coping: In the Context of the COVID-19 Pandemic," *Journal of Religion and Health* 64, no. 1 (2025): 657–71, <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02136-y>.

mengembangkan pendekatan ini. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (Q.S. Al-Baqarah: 286)

Dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mendeskripsikan setiap ujian yang diberikan Allah telah disesuaikan dengan kemampuan manusia. Pemahaman ini memberi dampak psikologis yang besar bagi mahasiswa, karena mereka dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan yakin bahwa mereka mampu melewati ujian tersebut.¹⁵⁶ Pemahaman ini juga dapat diperkuat dengan konsep dikotomi kendali dalam Stoikisme, sehingga mahasiswa mampu membedakan mana hal yang perlu diusahakan dan mana yang perlu diserahkan kepada Allah. Selain itu, Allah Swt. juga berfirman dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (Q.S. Al-Insyirah: 5–6)

Pengulangan ayat ini menunjukkan penegasan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik maupun masalah kesehatan mental, ayat ini

¹⁵⁶ Ahmad Ahsanul Khuluq dkk., "Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024): 16–25, <https://doi.org/10.62504/jimr954>.

bukan hanya menjadi penghibur, tetapi juga sumber kekuatan spiritual.¹⁵⁷ Ketika mahasiswa benar-benar meyakini janji Allah tersebut, mereka akan lebih mampu bersikap optimis, sabar, dan ikhlas dalam menghadapi masalah. Nata (2018) menjelaskan bahwa Pendidikan Agama Islam perlu berkembang menjadi lebih adaptif, reflektif, dan sesuai dengan tantangan generasi masa kini.¹⁵⁸ Sejalan dengan itu, Mustofa (2025) menyatakan bahwa pembelajaran PAI yang selama ini terlalu berfokus pada aspek pengetahuan perlu diperluas dengan pendekatan yang menyentuh pengalaman batin, emosi, dan refleksi diri. Integrasi nilai Stoikisme dalam PAI dapat menjadi salah satu cara untuk mewujudkan hal tersebut, karena Stoikisme menyediakan kerangka berpikir yang sederhana dan praktis untuk membantu mahasiswa memahami konsep Islam seperti ikhlas, sabar, dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵⁹

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, penguatan kesehatan mental mahasiswa tidak hanya bertujuan menciptakan kestabilan emosional, tetapi juga membentuk manusia yang memiliki kesadaran ketuhanan, kematangan akhlak, serta kemampuan mengelola diri sesuai nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam penelitian ini tidak hanya relevan pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan tujuan pendidikan Islam secara lebih luas.

¹⁵⁷ Ach Zayyadi dan Wilda Masruroh, "Takdir Dan Resiliensi: Analisis Tafsir Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 Dan Relevansinya Terhadap Pemulihan Trauma," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 230–43, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.30029>.

¹⁵⁸ Nata, "Pendidikan Islam Di Era Milenial."

¹⁵⁹ Mustofa, "Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital (Studi Kasus Pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)."

Tujuan Pendidikan Agama Islam pada dasarnya tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga pembentukan kepribadian muslim yang utuh. Hal ini sejalan dengan pandangan para pemikir Pendidikan Islam yang menempatkan pendidikan sebagai sarana membentuk manusia beriman, berakhlak, dan memiliki keseimbangan antara dimensi intelektual, emosional, sosial, serta spiritual.¹⁶⁰ Dalam konteks penelitian ini, kemampuan mahasiswa mengelola tekanan hidup melalui refleksi rasional dan spiritual menunjukkan adanya proses pembentukan kepribadian yang tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga matang secara moral dan religius.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya keterkaitan integrasi Stoikisme dan ikhlas dengan konsep *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari dorongan negatif menuju pembentukan pribadi yang lebih baik.¹⁶¹ Pengalaman mahasiswa dalam mengendalikan kecemasan, mengurangi *overthinking*, mengelola emosi, serta menerima realitas kehidupan dengan lebih sadar memperlihatkan adanya proses transformasi batin. Mahasiswa tidak lagi sepenuhnya dikuasai rasa takut, marah, kecewa, atau dorongan memperoleh validasi sosial, tetapi mulai membangun kesadaran diri yang lebih reflektif dan terkendali. Dalam perspektif Islam, kondisi tersebut menjadi bagian dari proses pendidikan jiwa agar individu semakin dekat kepada Allah dan mampu menjalani kehidupan secara lebih seimbang.

¹⁶⁰ Mokh Iman Firmansyah, *Pendidikan Agama Islam : Pengertian, Tujuan Dasar, dan Fungsi*, 17, no. 2 (2019).

¹⁶¹ Saputra dkk., "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami Untuk Menangani Stres Akademik."

Lebih jauh, integrasi ini juga berkaitan dengan pembentukan *insan kamil*, yaitu manusia yang berkembang secara utuh pada aspek spiritual, intelektual, emosional, dan moral.¹⁶² Mahasiswa tidak hanya belajar menjadi individu yang mampu bertahan menghadapi tekanan akademik, tetapi juga belajar menjadi pribadi yang memiliki kesadaran spiritual, tanggung jawab terhadap diri, serta kematangan dalam mengambil keputusan hidup. Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak dipahami sekadar bebas dari stres atau kecemasan, tetapi sebagai kemampuan menjalani kehidupan dengan kesadaran diri, ketenangan batin, dan orientasi nilai yang baik.

Selain itu, integrasi Stoikisme dan ikhlas memiliki implikasi terhadap pendidikan karakter Islami. Nilai-nilai seperti sabar, disiplin diri, tanggung jawab, pengendalian emosi, ketekunan, serta kemampuan menerima realitas berkembang secara lebih konkret dalam pengalaman mahasiswa, sehingga Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai ruang pembelajaran normatif mengenai ajaran agama, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter yang kontekstual dan relevan terhadap tantangan kesehatan mental generasi mahasiswa saat ini.

Maka dapat disimpulkan bahwa, integrasi Stoikisme dan konsep ikhlas dalam perspektif Pendidikan Agama Islam tidak hanya berkontribusi terhadap penguatan kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga mendukung tujuan pendidikan Islam dalam membentuk manusia yang berkarakter,

¹⁶² Mardinal Tarigan dkk., "Pendidikan Islam Sebagai Sarana Pembentukan Insan Kamil: Kajian Filsafat," *Mudabbir: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2025): 4422–29, <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.2270>.

matang secara spiritual, serta memiliki kemampuan menghadapi kehidupan secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai bentuk pencampuran nilai yang mengaburkan identitas ajaran Islam, melainkan sebagai perpaduan antara rasionalitas dan spiritualitas yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif. Stoikisme membantu mahasiswa mengelola pikiran dan respons terhadap masalah, sedangkan ikhlas memberikan arah spiritual yang memperkuat ketenangan hati dan makna hidup. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, integrasi tersebut berkontribusi pada penguatan kesehatan mental sekaligus pembentukan mahasiswa yang lebih matang secara spiritual, memiliki karakter Islami, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan modern dengan lebih tenang dan bermakna.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 mengalami tekanan akademik dan psikologis yang bersifat kompleks, yang tidak hanya dipicu oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh ekspektasi sosial dan ketidakpastian masa depan. Pengalaman tersebut tidak hanya bermakna sebagai beban psikologis, tetapi sebagai pengalaman eksistensial yang mendorong terbentuknya kebutuhan akan ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan perkuliahan.
2. Mahasiswa memaknai Stoikisme dalam buku *Filosofi Teras* sebagai cara berpikir reflektif yang membantu mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik. Prinsip dikotomi kendali serta teknik STAR dipahami sebagai alat untuk membangun kesadaran terhadap batas kendali diri, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola emosi, mengurangi overthinking, serta menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Stoikisme dalam konteks ini dipahami sebagai sarana refleksi rasional, bukan sebagai pengganti nilai-nilai agama.

3. Integrasi Stoikisme dan ikhlas merupakan temuan utama penelitian yang menunjukkan adanya titik temu fungsional antara rasionalitas dan spiritualitas dalam pengalaman mahasiswa. Integrasi tersebut tidak berbentuk penyatuan epistemologis antara Stoikisme dan Islam, melainkan pemanfaatan nilai Stoikisme yang kompatibel dengan prinsip ikhlas dan tawakal dalam Islam untuk memperkuat pengendalian diri, ketenangan batin, dan kesehatan mental. Dalam praktiknya, Stoikisme digunakan untuk memilah hal yang dapat dikendalikan, sedangkan ikhlas dan tawakal berfungsi sebagai dasar penerimaan terhadap hal yang berada di luar kendali manusia.

Penelitian ini menghasilkan model integrasi yang menunjukkan bahwa proses penguatan kesehatan mental mahasiswa berlangsung secara bertahap, dimulai dari tekanan akademik, refleksi Stoikisme melalui dikotomi kendali, pengendalian emosi, ikhtiar maksimal, sikap ikhlas dan tawakal, hingga tercapainya ketenangan batin dan penguatan kesehatan mental. Model ini menunjukkan bahwa Stoikisme dan ikhlas dapat berjalan secara beriringan sebagai mekanisme coping yang saling melengkapi dalam pengalaman mahasiswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga bersifat eksistensial dan spiritual. Integrasi Stoikisme dan ikhlas berperan sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa membangun keseimbangan antara rasionalitas dan spiritualitas, sehingga mampu memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi kompleksitas kehidupan perkuliahan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai integrasi nilai Stoikisme dan konsep ikhlas sebagai upaya penguatan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengembangan PAI

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) diharapkan dapat mengembangkan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguatan aspek kognitif keagamaan, tetapi juga lebih responsif terhadap isu kesehatan mental dan penguatan spiritualitas mahasiswa. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui pengembangan materi pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan literasi kesehatan mental, seperti konsep ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal yang dikaitkan dengan pengelolaan emosi dan tekanan akademik. Selain itu, Program Studi PAI juga dapat mengembangkan modul refleksi diri serta program pendampingan mahasiswa berbasis psikospiritual untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan perkuliahan secara lebih adaptif

2. Bagi Dosen PAI

Dosen PAI diharapkan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih kontekstual, reflektif, dan berbasis pengalaman hidup mahasiswa. Pembelajaran tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada proses internalisasi nilai. Dosen dapat menerapkan metode seperti refleksi diri, studi kasus pengalaman mahasiswa, diskusi pengalaman nyata, serta penguatan nilai ikhlas, sabar, syukur, dan pengendalian diri dalam

proses pembelajaran. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menghubungkan materi keagamaan dengan realitas kehidupan mereka, sehingga terbentuk ketahanan mental dan spiritual yang lebih kuat.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami Stoikisme sebagai pendekatan rasional dalam mengelola emosi, tetapi juga mampu mengintegrasikannya dengan nilai-nilai Islam seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan tersebut dapat dilakukan melalui refleksi diri secara berkala, peningkatan kualitas ibadah, serta latihan menerima proses kehidupan secara lebih realistis dan bermakna. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan spiritual coping yang lebih seimbang dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan personal

4. Bagi Pengembangan Kurikulum Karakter

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan kurikulum pendidikan karakter di perguruan tinggi Islam, khususnya yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa. Penguatan karakter tidak hanya difokuskan pada aspek moral dan kognitif, tetapi juga pada keseimbangan emosional, spiritualitas, dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan. Integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan reflektif seperti Stoikisme dapat menjadi salah satu alternatif pengembangan model pendidikan karakter berbasis kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperdalam kajian mengenai integrasi nilai-nilai spiritual Islam dengan pendekatan filosofis atau psikologis lainnya dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Kajian lanjutan dapat difokuskan pada integrasi Stoikisme dengan konsep tawakal, sabar, atau syukur secara lebih spesifik, serta pengembangan model pembelajaran PAI berbasis kesehatan mental. Selain itu, penelitian dapat diperluas melalui pendekatan metodologis yang lebih beragam, seperti studi kuantitatif untuk menguji efektivitas model integrasi, studi longitudinal, atau penelitian tindakan dalam konteks pendampingan psikospiritual mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, M. Sattu. "Konsep Psikoterapi Rasional Emotif dan Penerapannya." *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM* 10, no. 2 (2023): 135–47.
- Anandiva, Nisrina Putri, dan Edward Andriyanto Soetardhio. "Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 2 (2023): 482–95. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139>.
- Annury, Ulul Albab, Fitria Yuliana, Ve Aufara Zuhra Suhadi, dan Cindy Sekar Ayu Karlina. *Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. 2022.
- Apriliani, Fatimah, Septiawadi Kari Mukmin, dan Masruchin Masruchin. "Studi Penafsiran Ikhlas Dalam Lathaif Isyarat." *JAWI* 5, no. 2 (2022): 171–94. <https://doi.org/10.24042/jw.v5i2.15791>.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties." *American Psychologist* (US) 55, no. 5 (2000): 469–80. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Attas, Muhammad Naguib al-. *Prolegomena to the Metaphysics of Islām: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islām*. International Institute of Islamic Thought and Civilization, 1995.
- Awni Ramadanti Cania. "Studi Maqâshid Al-Qur'ân Surah Al-Bayyinah Menurut Muhammad 'Abduh Dalam Kitab Tafsir Juz 'Ammah." *Rayah Al-Islam* 8, no. 3 (2024): 1099–117. <https://doi.org/DOI%2520:%252010.37274/rais.v8i3.1057>.
- Batubara, Hamdhani, dan Syarifuddin Syarifuddin. "Mengkaji Emosi Negatif Pada Mahasiswa Prodi Filsafat Di Universitas Pembangunan Panca Budi Dalam Perspektif Stoikisme." *Indonesian Research Journal on Education* 5, no. 1 (2025): 1. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2135>.
- Budiman, Ahmad Teguh. "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd al-Balkhi." *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 10, no. 1 (2025): 73–80. <https://doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>.
- Creswell, John W. *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. 2012. <https://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=49156&lokasi=lokal>.
- Diennur, M., Alfi Julizun Azwar, dan Jamhari Jamhari. "Peran Pengendalian Diri Perspektif Filsafat Stoikisme Terhadap Toleransi Pada Mahasiswa UIN

- Raden Fatah Palembang.” *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 6, no. 2 (2025): 117–28. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i2.32064>.
- Dwyer, Sonya Corbin, dan Jennifer L. Buckle. “The Space Between: On Being an Insider-Outsider in Qualitative Research.” *International Journal of Qualitative Methods* 8, no. 1 (2009): 54–63. <https://doi.org/10.1177/160940690900800105>.
- Epictetus. *Petuah Emas*. BASABASI, 2021.
- Epictetus, Arrian. *Enchiridion: Including The Discourses of Epictetus & Fragments*. E-artnow, 2018.
- FAHRUL ROZI, FRZ. “Ikhlās Menurut Pandangan Sayyid Qutub Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur’an “.” Thesis, UIN Suska Riau, 2021. <https://repository.uin-suska.ac.id/45208/>.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, dan Nur Adilla Anaureta. “Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.
- Fatimah, Apriliani. “Penafsiran Ikhlās Menurut Al-Qusyairi dalam Tafsir Lathaif Isyarat.” Diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2023. <https://repository.radenintan.ac.id/29294/>.
- Firmansyah, Mokh Iman. *Pendidikan Agama Islam : Pengertian, Tujuan Dasar, dan Fungsi*. 17, no. 2 (2019).
- G. Hussein Rassool. *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*. PT Qaf Media Kreativa, 2023.
- Geofakta Razali. *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Penerbit Salemba Humanika, 2023.
- Ghifari, Mahdini Al, Ratih Erissa Putri, Salfen Hasri, dan Sohiron. “Teacher Work Stress Management from a Transactional Theory Perspective in Islamic Educational Institutions.” *TOFEDU: The Future of Education Journal* 5, no. 1 (2026): 983–91. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v5i1.1473>.
- Gunawan, Aditya, dan Dini Rahma Bintari. “Kesejahteraan Psikologis, Stres, Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi COVID-19.” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 10, no. 1 (2021): 51–64. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>.
- Haque, Amber. “Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective.” *American Journal of Islam and Society* 15, no. 4 (1998): 97–116. <https://doi.org/10.35632/ajis.v15i4.2143>.

- Hasanah, Nur. "Relevansi Filsafat Stoikisme Dalam Penanganan Penyakit Mental." Diploma, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023. <https://repository.uinbanten.ac.id>.
- Hasballah, Zamaksyari, Rijal Sabri, dan Abu Nasir. "Konsep Tazkiyatun Nafs (Studi Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syams 7-10)." *SABILARRASYAD: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan* 3, no. 2 (2018): 39–53. <https://doi.org/10.46576/jsa.v3i2.479>.
- Henry Manampiring. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. PT. Kompas Media Nusantara, 2019.
- Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi, dan Amrini Shofiyani. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 2 (2023): 190–207. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.957>.
- Husserl, Edmund. *Phenomenology and the Foundations of the Sciences*. Springer Science & Business Media, 2001.
- Ilmi, Maulida Ilhami Zuhruful, dan Ganjar Eka Subakti. "Islam Dan Filsafat Stoikisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring." *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (2023): 39–48. <https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399>.
- Imaduddin, Aam. "Spiritualitas dalam konteks konseling." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 1, no. 01 (2017): 1–8.
- Imran, Muzzamel Hussain, dan Xin Leng. "A Critical Review on Pargament's Theory of Religious Coping: In the Context of the COVID-19 Pandemic." *Journal of Religion and Health* 64, no. 1 (2025): 657–71. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02136-y>.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report*. Center for Reproductive Health Universitas Gadjah Mada, Kementerian Kesehatan RI, dan UNICEF, 2022.
- Iriyanti, Khusnadhya Hannif, dan Imam Sutomo. "Integration Of Islamic Religious Education Learning and Information Communication and Technology In Forming The Character Of Student Altruism In New Normal Times." *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 5 (2023): 3041–52. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.1964>.
- Irvine, William B. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press, 2009.
- Ismunadi, Ali, dan Moh Faishol Khusni. "Rekonstruksi Pendidikan Islam Multikultural Indonesia Perspektif Filsafat Pendidikan Islam." *Tribakti*:

- Jurnal Pemikiran Keislaman* 32, no. 2 (2021): 353–66.
<https://doi.org/10.33367/tribakti.v32i2.1742>.
- Jatim TIMES. “UIN Maliki Malang: Perjalanan Panjang Menuju Keunggulan Akademik dan Peradaban Islam - Malang Times.” Diakses 8 Mei 2026.
<https://www.malangtimes.com/baca/334593/20250401/015900/uin-maliki-malang-perjalanan-panjang-menuju-keunggulan-akademik-dan-peradaban-islam>.
- Junaedi, Dedi, dan Sahliah Lia. “Ikhlās Dalam Al-Qur’an.” *Ta’lim* 1, no. 2 (2019).
<https://doi.org/10.36269/tlm.v1i2.119>.
- Khuluq, Ahmad Ahsanul, Nasrulloh Nasrulloh, dan Moh Rifqi Falah Al Farabi. “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah.” *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024): 16–25.
<https://doi.org/10.62504/jimr954>.
- Koenig, Harold G. “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications.” *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Lazarus, Richard S. “Progress on a cognitive motivational relational theory of emotion.” *American Psychologist* (US) 46, no. 8 (1991): 819–34.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>.
- Malikah, Malikah. “Optimalisasi Mental Health Mahasiswa Dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur Terhadap Pendekatan Holistik.” *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024): 2555–64.
<https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1229>.
- Marcus Aurelius. *Meditations*. Noura Books, 2021.
- “Mental Health.” Diakses 11 Maret 2026. <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.
- Moustakas, Clark. *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications, 1994.
- Muhammad Khabibullabiba. “Integrasi Nilai Al-Qur’an dan Stoikisme dalam mengelola Emosi Negatif.” Diploma, Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
<https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1839/1/revisi%20Akhir%20-%20al%20khabib.pdf>.
- MUSTOFA, MISBAH ZAINAL. “Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital (Studi Kasus Pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025).” Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025. <https://repository.unissula.ac.id/42451/>.

- Mustofa, Misbah Zainal. "Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital (Studi Kasus Pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)." Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025. <https://repository.unissula.ac.id/42451/>.
- Najamudin, Najamudin, Dwi Muliati, Anisa Anisa, Andika Mulyansyah, dan Nur Indah Tiana. "Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihktiar Dalam Mengatasi Kecemasan." *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 08–27. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i2.1875>.
- Nata, Abuddin. "Pendidikan Islam Di Era Milenial." *Conciencia* 18, no. 1 (2018): 10–28. <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>.
- NELI, AFRIYANTI. "Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka." Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung, 2021. <https://repository.radenintan.ac.id/15317/>.
- Novianti, Lili Dwi, dan Ilham Nur Alfian. "Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 1–7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>.
- Online, N. U. "Hadits Shahih Muslim No. 2664 | Hadits NU." Hadits NU Online. Diakses 29 Juni 2026. <https://hadits.nu.or.id/shahih-muslim/2664>.
- Peterson, Christopher, Steven F. Maier, dan Martin E. P. Seligman. *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford University Press, 1993. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195044669.001.0001>.
- Rahayu, Fitriani. "Pendidikan Karakter Analisis Pemikiran Ibnu Miskawaih." *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)* 2, no. 1 (2019): 19–38. <https://doi.org/10.23971/mdr.v2i1.1402>.
- Rahimi, Muhammad Azhari, dan Jailani Jailani. "Teori Sosial Kognitif Albert Bandura Dan Relevansi Terhadap Pendidikan Islam." *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru* 2, no. 2 (2025): 304–17. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i2.404>.
- Rahmah, Nabila Ayu Dzuhri, Rahmawati Madanih, dan Tuti Alawiyah. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Sres Mahasiswa." *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik Dan Komunikasi Bisnis* 9, no. 2 (2026): 205–14. <https://doi.org/10.24853/pk.9.2.205-214>.
- Rahmat, Faisal Nur, dan Sri Mulyeni. "Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme." *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 03 (2025): 942–48.

- Raju Affrezi. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius Dan Al-Ghazali." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2024. <https://repository.uin-suska.ac.id/83569/>.
- Razali, Geofakta, Ahmad Syamil, Roberta Hurit, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi*. 2023.
- Republik Indonesia. "Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi." Sekretariat Negara, 2012. <https://pasal.id/peraturan/uu/uu-no-12-tahun-2012>.
- Rerung, Alvary Exan, Rosinta Sekke Sewanglangi', dan Sandi Alang Patanduk. "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius." *Masokan Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.
- Rogers, Everett M. "Diffusion of Innovations." SSRN Scholarly Paper No. 1496176. Social Science Research Network, 1983. <https://papers.ssrn.com/abstract=1496176>.
- Saputra, Anri, dan Saiful Akhyar Lubis. "Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik." *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 1, no. 4 (2025): 78–93. <https://doi.org/10.61891/ar-raudah.v1i4.612>.
- Saputra, Randi Evendi, Riska Febriani, dan Hamzah Irfanda. "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami Untuk Menangani Stres Akademik." *Jurnal Rumah Konseling* 1, no. 1 (2025): 1–10.
- Sihombing, Sulaiman, dan Muawwalul Bahafi Alamsyah. "Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter : (Studi Pemikiran Buya Hamka)." *Jurnal Man-Anaa* 1, no. 1 (2024): 66–77. <https://doi.org/10.58326/man.v1i1.260>.
- SILA, Hilarius Aditia. "Peran Filsafat Stoicisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Milenial." Undergraduate, IFTK LEDALERO, 2024. <http://repository.iftkledalero.ac.id/2554/>.
- Stephanus Aranditio. *Cetakan Ke-50 "Filosofi Teras" Tawarkan Stoisisme di Tahun Politik*. 2023. <https://www.kompas.id/artikel/cetakan-ke-50-filosofi-teras-tawarkan-stoisisme-di-tahun-politik>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, 2022.
- Suhaimi, Suhaimi. "Islamisasi Ilmu Pengetahuan (Telaah Kritis Pemikiran Ismail Raji al-Faruqi)." *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islaman* 2, no. 1 (2015): 131–40. <https://doi.org/10.31102/alulum.2.1.2015.131-140>.
- Sukmawati, Diandra Thufailah, Syamsu Yusuf, dan Nadia Aulia Nadhirah. "The Phenomenon of Self-Diagnosis of Mental Health in The Era of Mental

- Health Literacy.” *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2023, 48–63. <https://doi.org/10.32627/jeco.vi.902>.
- “Surat Ar-Ra’d Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Diakses 29 Juni 2026. <https://quran.nu.or.id/ar-ra%27d/28>.
- Surokim. *Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula*. Pusat Kajian Komunikasi Publik Prodi Ilmu Komunikasi, FSIB-UTM & AspiKom Jawa Timur, 2016.
- Tarigan, Mardinal, Gita Safitri, Siti Ramadhani, Febri Aulia, dan M. Afdly Fauzi Ginting. “Pendidikan Islam Sebagai Sarana Pembentukan Insan Kamil: Kajian Filsafat.” *Mudabbir: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2025): 4422–29. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.2270>.
- Taufiqurrahman, Taufiqurrahman. “Ikhlâs Dalam Perspektif Al Quran: Analisis Terhadap Konstruk Ikhlâs Melalui Metode Tafsir Tematik.” *Eduprof: Islamic Education Journal* 1, no. 2 (2019): 279–312. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>.
- Twenge, Jean M., dan W. Keith Campbell. “Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets.” *The Psychiatric Quarterly* 90, no. 2 (2019): 311–31. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.
- “Visi Keilmuan , Tujuan dan Strategi.” *Pendidikan Agama Islam*, t.t. Diakses 12 Mei 2026. https://pai.uin-malang.ac.id/?page_id=3193.
- Wahidah, Evita Yuliatul. “Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam).” *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman* 6, no. 2 (2016): 219–44. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v6i2.285>.
- Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. PT Kanisius, 2019.
- Widhianingtanti, Lucia Trisni, dan Gilles van Luijtelaar. “The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia.” *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)* 11, no. 1 (2022): 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>.
- Wigunawati, Eustalia, Laurentius Sandi Witarso, dan Laurentius Purbo Christianto. “Mindfulness Dan Efikasi Diri Terhadap Ketidakpastian Pada Perempuan Di Masa Emerging Adulthood.” *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia Di Daerah Tertinggal, Terdepan, Dan Terluar* 6, no. 1 (2023): 76–96. <https://doi.org/10.33541/ji.v6i1.5066>.
- World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022.

Yudanagara, Bani, Anastasia Paramita, Isma Wati, Wiyanti Maratus Sholihah, Siti Hasan, dan Dyah Novrina Purnama. *SOCIAL COMPARISON*. 2018.

Yusuf Qhardawi. *Hakikat Ikhlas*. Fatiha, 2024.

ZAHRANI, AMRINA. “Analisis Konsep Ikhlas Menurut Buya Hamka dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam di Era 5.0.” Diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2025. <https://repository.radenintan.ac.id/41434/>.

Zayyadi, Ach, dan Wilda Masruroh. “Takdir Dan Resiliensi: Analisis Tafsir Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 Dan Relevansinya Terhadap Pemulihan Trauma.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 230–43. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.30029>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama Informan : FH

Hari dan Tanggal : Rabu, 27 April 2026

Waktu : 11.36 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Selama 21 tahun aku menjalani hidup tentu mengalami banyak kejadian unik. Kalau dispesifikan, aku pernah mengalami tekanan psikologis mengenai tuntutan akademik yang sangat tinggi ketika menjalani kelas akselerasi di SMA, tekanan lainnya juga terjadi di kondisi pertemananku selama SD-Kuliah yang kebanyakan berujung buruk/tidak aku inginkan.	
2.	Tekanan apa yang paling sering Anda rasakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi serta aktivitas Anda?	Tekanan paling sering aku rasakan untuk saat ini adalah terkait masa depan dan pertemananku yang pada akhirnya berdampak pada beberapa sikapku, seperti menjadi curigaan, khawatir akan hal yang belum terjadi, dan bahkan <i>the worst things</i> nya adalah marah. Tentu hal tadi memengaruhi keseharianku.	[FH.FP.01.01]
3.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana	Selama ini aku memahami bahwa hasil merupakan runtutan kejadian terkait tindakanku atau dalam buku Filosofi Teras disebut dengan <i>interconnected</i> .	

	anda menyikapi hal tersebut?	Maka dari itu usaha yang tidak sesuai harapan/kegagalan merupakan hal yang tidak terlalu kupikirkan. Kalau kamu bertanya kenapa demikian? karena aku menyikapinya dengan sadar bahwa kemungkinan gagal itu ada, yang bisa kita usahakan adalah bagaimana caraku memaksimalkan proses ini dan berfokus pada poin bahwa kita telah melakukan apa yang bisa kita lakukan.	
4.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	Kalau tentang nilai-nilai, saya jadi memahami bahwa Filosofi Stoikisme atau yang dalam buku ini diganti dengan kata Filosofi Teras adalah Filsafat tentang mengendalikan diri sendiri. Filsafat Teras mengajarkan kepada kita bahwa kita merupakan individu yang memiliki kehendak dan kita memiliki kekuatan dalam hal itu.	
5.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan Anda sebagai mahasiswa?	Menurut saya adalah nilai mengenai dikotomi kendali, sepanjang saya menjadi mahasiswa, saya menemui beberapa orang yang (mohon maaf) kurang bisa mengendalikan dirinya sendiri seperti contoh oknum mahasiswa yang bisa marah/tersinggung/menggunjing hanya karena mahasiswa lain menanyakan pertanyaan yang dirasa susah. Kalau kita memandang dari sudut pandang dikotomi kendali, harusnya oknum mahasiswa seperti itu harusnya sadar bahwa	

		pertanyaan “sulit” itu hanyalah “pertanyaan” namun saya kerap mendengar beberapa obrolan yang intinya mereka berpendapat bahwa si penanya ini adalah seseorang yang ingin menjatuhkan presentator. Dikotomi kendali mengajarkan bahwa pertanyaan sulit tersebut/reaksi penanya merupakan hal diluar kendali kita. Hal tersebut merupakan nilai yang menurut saya berguna dan bisa dipakai untuk mahasiswa lain. Sebenarnya ada nilai lain sih yang menurutku relevan dengan kehidupanku sebagai mahasiswa, tapi belum sepenuhnya kuterapin di setiap kejadian yaitu <i>Amor Fati</i>.	
6.	Pernahkah Anda menerapkan nilai Stoikisme dalam menghadapi tekanan akademik? Dapatkah Anda memberi contoh?	Apaya, ahh ini ada beberapa contoh kejadian yang kayaknya semua mahasiswa <i>relate</i> deh. Tentang dosen <i>killer</i>, presentasi dan ujian proposal penelitian. Nahhhh, mungkin ini terjadi secara gak langsung yaa, tapi aku menerapkan beberapa nilai seperti menyadari bahwa “Tidak ada yang baru di dunia ini”, kalau boleh mengutip dari salah satu <i>stoa</i> yang saya lupa namanya siapa, ia pernah berkata bahwa “Semua kejadian yang kita alami dan amati didalam hidup pada dasarnya pernah terjadi, sedang terjadi lagi, dan masih akan terjadi”. Nahhhh dari point itu aku belajar bahwa gak perlu terlalu <i>alay</i>, masa takut sama dosen killer, presentasi atau ujian.	

7.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Ada prinsip menarik dari buku Filosofi Teras yang masih berusaha ku konsistenkan di setiap kejadian hidupku. Yakni soal prinsip STAR. STAR bukan Bintang secara harfiah ya, tapi singkatan dari STOP, THINK AND ASSESS, RESPOND .	[FH.FP.02.01]
8.	Apa makna ikhlas menurut Anda dalam konteks kehidupan mahasiswa?	Menurutku Ikhlas adalah menjalani dan menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai harapan walaupun kita telah berusaha secara maksimal.	
9.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	Keliatan kontradiktif dengan kalimatku sebelumnya, tapi yap aku terkadang masih susah Ikhlas dengan nilai kuliah yang jelek. Suatu kejadian pada semester 1 aku pernah dapat nilai C+ disalah satu mata kuliah, padahal aku sudah berusaha jujur dan belajar sungguh sungguh. Caraku menghadapi ya dengan sadar bahwa aku telah berusaha semaksimalku, keputusan dosen juga bukan ranahku berpikir. Cukup sadari bahwa nilaiku jelek dan bagaimana antisipasiku kedepannya, seperti belajar lebih giat atau mengevaluasi bagian mana yang kurang maksimal.	
10.	Perubahan apa yang paling Anda rasakan secara emosional dan spiritual?	Kalau boleh bilang, aku akhirnya menemukan penjelasan mengenai beberapa sikapku. Secara tidak sadar aku udah menerapkan beberapa nilai stoisisme. Aku adalah orang yang percaya bahwa “ketersinggungan itu diambil, bukan diberi” ternyata dalam stoisime juga ada nilai seperti	

		itu, yakni “kita tidak bisa mengendalikan perilaku orang lain, tapi kita sepenuhnya memilih apakah kita terganggu atau tidak olehnya”. <i>Overall</i> yap, saya merasa bahwa Filosofi Teras menjadikan saya berpikir bahwa kita adalah pemimpin bagi diri kita sendiri. Kita memiliki kehendak akan diri kita sendiri <i>sechaos</i> apapun keadaan lingkungan kita.	
11.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	Beberapa nilai menurut saya sesuai dengan beberapa ajaran agama Islam, seperti konsep mengenai pengendalian diri, sabar dan menerima/bahagia dengan takdir yang kita terima.	
12.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	Relevan. Kalau ditanya alasan, saya kerap kali bertemu dengan orang yang takut akan hal yang belum terjadi. Dengan mahasiswa lain mempelajari nilai stoikisme, saya yakin mahasiswa akan lebih tau cakupan “nya”. Paham kan? Kayak kita jadi tau mana hal yang harus dipikirin sama gausah dipikirin/bukan ranahmu buat mikir.	
13.	Apakah Anda pernah merasakan manfaat nilai Stoikisme yang belum secara eksplisit Anda peroleh di mata kuliah PAI?	Kalau bicara soal nilai yang secara eksplisit, iniii soal penerapan. Buku Filosofi Teras, stoikisme tidak hanya dibahas sebagai konsep, tetapi juga dilengkapi dengan latihan-latihan konkret, seperti mengidentifikasi pikiran irasional, membedakan antara fakta dan persepsi, serta melatih diri untuk fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali. Bagi saya, ini sangat aplikatif	

		dan langsung bisa digunakan dalam situasi nyata, misalnya saat menghadapi <i>overthinking</i> atau tekanan akademik.	
14.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	Menurut saya sebagai mahasiswa biasa saja/ mas mas PAI yang kebetulan baca buku Filosofi Teras. Beberapa nilai menarik dan dapat dipertimbangkan pengintegrasian dalam kajian PAI. Terutama mengenai pengendalian diri dan cara berpikir yang lebih rasional. Menurutku hal ini bisa membantu peserta didik menghadapi tekanan mental, tetapi belum memiliki keterampilan konkret untuk mengelolanya.	
15.	Bagaimana pandangan Anda tentang penguatan mental peserta didik melalui integrasi nilai Stoikisme dalam PAI?	Menurutku nilai stoisisme menarik di integrasikan dalam PAI. Dari yang aku pelajari dalam Filosofi Teras, Stoisisme menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan respons terhadap situasi. Nilai seperti fokus pada hal yang dapat dikendalikan, berpikir rasional, dan menerima realitas secara objektif sangat membantu dalam membangun ketahanan mental.	

Nama Informan : LH

Hari dan Tanggal : Rabu, 27 April 2026

Waktu : 12.36 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Bisa diceritakan bagaimana kondisi perasaan dan mental kamu sebagai mahasiswa akhir-akhir ini?	Secara umum cukup fluktuatif. Terkadang merasa termotivasi, namun di sisi lain sering mengalami kelelahan mental karena tuntutan akademik.	
2.	Tekanan atau masalah apa yang paling sering kamu rasakan selama menjadi mahasiswa?	Tekanan utama berasal dari penyelesaian skripsi, revisi dari dosen pembimbing, serta kekhawatiran terkait kelulusan tepat waktu.	[LH.FP.01.01]
3.	Apakah kamu merasakan kalau sosial media menjadi pemicu tekanan yang kamu rasakan atau tidak?	Ya, sosial media cukup berpengaruh. Melihat pencapaian orang lain sering kali memicu perasaan membandingkan diri dan menambah tekanan.	
4.	Dalam situasi tersebut, apa yang biasanya paling membuat kamu merasa lelah secara batin?	Ekspektasi dari lingkungan sekitar serta tuntutan untuk selalu memenuhi target pribadi.	
5.	Pernah nggak berada di titik merasa bingung, capek, atau kehilangan arah? Bisa ceritakan pengalamannya?	Pernah, terutama ketika mengalami kebuntuan dalam pengerjaan skripsi dan merasa tidak memiliki kejelasan langkah selanjutnya.	[LH.FP.01.02]
6.	Saat sedang merasa tertekan atau cemas, biasanya apa yang kamu lakukan untuk bertahan atau menenangkan diri?	Saya biasanya mencoba menenangkan diri dengan mengambil jeda, melakukan aktivitas ringan, atau berbagi cerita dengan teman dekat.	

7.	Apakah kamu pernah merasakan lost control?	Pernah, khususnya ketika beberapa masalah datang bersamaan dan sulit untuk dikelola secara emosional.	
8.	Menurut kamu, apa yang paling sulit diterima dari masalah-masalah yang kamu alami?	Menerima kenyataan bahwa proses setiap individu berbeda dan tidak selalu berjalan sesuai rencana.	
9.	Apakah kamu pernah mencoba berdamai dengan keadaan yang tidak sesuai harapan? Bagaimana caranya?	Ya, saya mencoba berdamai dengan cara menerima kondisi yang ada, menurunkan ekspektasi yang terlalu tinggi, dan fokus pada progres secara bertahap.	
10.	Apakah kamu pernah membaca atau mengetahui buku <i>Filosofi Teras</i> ? Dari mana kamu mengenalnya?	Ya, saya pernah membaca dan mengetahui buku <i>Filosofi Teras</i> . Saya mengenalnya dari rekomendasi teman serta media sosial.	
11.	Apakah kamu pernah membaca buku Stoikisme selain buku <i>Filosofi Teras</i> ? Mana yang lebih mudah untuk dipahami?	Saya pernah membaca ringkasan atau kutipan Stoikisme selain <i>Filosofi Teras</i> . Namun, <i>Filosofi Teras</i> lebih mudah dipahami karena bahasanya sederhana dan dekat dengan konteks kehidupan sehari-hari.	
12.	Dari buku atau konsep tersebut, bagian atau pesan apa yang paling kamu ingat atau terasa berimpact dengan hidupmu?	Pesan tentang membedakan hal yang bisa dikendalikan dan tidak bisa dikendalikan sangat berpengaruh bagi saya.	
13.	Apakah pemahaman tentang "menerima hal yang tidak bisa dikendalikan" pernah membantu kamu menghadapi masalah tertentu? Bisa	Ya, konsep tersebut membantu saat menghadapi revisi skripsi yang di luar kendali saya. Saya belajar fokus pada usaha memperbaiki, bukan pada hasil atau keputusan dosen.	

	diceritakan contohnya?		
14.	setelah mengenal cara berpikir seperti itu, apakah ada perubahan dalam caramu melihat masalah? Jelaskan jika ada.	Ada perubahan. Saya menjadi lebih tenang dan tidak terlalu reaktif dalam menghadapi masalah.	
15.	Menurut kamu pribadi, apa arti ikhlas?	Ikhlas adalah menerima keadaan dengan lapang dada setelah melakukan usaha yang maksimal.	
16.	Dalam pengalaman hidupmu, kapan terakhir kali kamu merasakan ikhlas?	Terakhir saat menerima keterlambatan progres skripsi dan berhenti menyalahkan diri sendiri, lalu memilih melanjutkan dengan lebih realistis.	
17.	Apa yang kamu rasakan setelah mencoba ikhlas terhadap suatu keadaan lebih tenang, pasrah, atau justru sulit?	Setelah mencoba ikhlas, saya merasa lebih tenang. Meskipun awalnya cukup sulit, perlahan pikiran menjadi lebih ringan dan tidak terlalu terbebani.	
18.	Kalau lagi berusaha ikhlas, biasanya kamu lebih mengandalkan diri sendiri atau juga melibatkan Tuhan? Bisa ceritakan? Itu biasanya kamu rasakan lewat apa (seperti sholat, atau saat kajian)?	Dalam proses ikhlas, saya tidak hanya mengandalkan diri sendiri, tetapi juga melibatkan Tuhan. Biasanya saya merasakannya melalui doa dan sholat, yang membantu menenangkan batin dan menerima keadaan dengan lebih lapang.	
19.	Kalau menurut kamu, apakah sikap menerima keadaan dalam <i>Filosofi Teras</i> mirip dengan konsep ikhlas? Di bagian	Menurut saya, keduanya mirip dalam hal menerima keadaan yang tidak bisa dikendalikan. Perbedaannya, <i>Filosofi Teras</i> lebih menekankan pada pengelolaan pikiran secara	

	mana terasa mirip atau berbeda?	rasional, sedangkan ikhlas lebih menekankan pada penerimaan batin dan keimanan.	
20.	Mana yang lebih dulu kamu rasakan membantu saat menghadapi suatu masalah. Berpikir logis (rasional) atau mendekatkan diri secara spiritual? Atau keduanya?	Dalam pengalaman saya, keduanya saling melengkapi. Berpikir rasional membantu memahami masalah, sementara pendekatan spiritual membantu menenangkan hati.	[LH.FP.03.01]
21.	Dalam pengalamanmu, apakah menggabungkan cara berpikir dan sikap batin ini membuat kamu lebih kuat menghadapi tekanan hidup?	Ya, menggabungkan keduanya membuat saya merasa lebih kuat dan lebih stabil dalam menghadapi tekanan hidup, baik secara mental maupun emosional.	
22.	Setelah melalui berbagai tekanan hidup, apa pelajaran paling bermakna yang kamu dapatkan tentang dirimu sendiri?	Saya belajar bahwa diri saya ternyata lebih kuat dari yang saya kira, asalkan mau menerima proses dan tidak terus-menerus memaksa diri.	
23.	Apakah pengalaman menghadapi tekanan hidup ataupun masalah ini memengaruhi cara kamu memandang hidup, tujuan, atau Tuhan?	Ya, pengalaman tersebut membuat saya lebih realistis dalam memandang hidup, lebih menghargai proses, dan merasa lebih dekat dengan Tuhan.	[LH.FP.03.02]
24.	Menurut kamu, apakah pendekatan seperti ini cocok untuk membantu mahasiswa lain yang sedang	Menurut saya, pendekatan ini cukup cocok, karena membantu mahasiswa memahami batas kendali diri sekaligus menenangkan batin, terutama	

	mengalami masalah mental?	saat menghadapi tekanan akademik dan mental.	
25.	Apakah ada cerita, pengalaman, atau pesan lain yang ingin kamu sampaikan terkait perjalanan mental dan spiritualmu sebagai mahasiswa?	perjalanan mental dan spiritual sebagai mahasiswa akhir adalah proses belajar yang tidak selalu terlihat. Banyak tekanan yang datang bersamaan, namun dari situ saya belajar untuk lebih mengenal diri, belajar sabar, dan memahami bahwa tidak semua hal harus berjalan sesuai rencana. Proses ini memang tidak mudah, tetapi perlahan membentuk saya menjadi pribadi yang lebih tenang dan lebih siap menghadapi kehidupan ke depan.	

Nama Informan : ZR

Hari dan Tanggal : Minggu, 3 Mei 2026

Waktu : 08.32 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Tekanan psikologis yang saya rasakan adalah stress akademik karena tugas yang banyak dan banyak kegiatan yang perlu diimbangi, yaitu tugas dan kegiatan kuliah juga kegiatan di pondok pesantren. Saya juga merasakan kecemasan, overthinking, dan kurang percaya diri karena media sosial. Banyak konten relate dengan diri saya, akhirnya menyamakan standard diri sendiri dengan tiktok dan hal ini berpengaruh pada emosi yang tidak stabil. Selain keluhan yang saya sebutkan, saya juga merasa burnout, karena screening time yang tidak terkontrol. Saya kecanduan scroll sosmed hingga banyak waktu yang terbuang	[ZR.FP.01.01] [ZR.FP.01.02]
2.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?	Awalnya merasa kecewa dan berpikir usaha apa yang masih kurang, tapi tidak berlarut-larut selanjutnya pasrah dan tidak mau ambil pusing. Saya menyikapi hal tersebut dengan mindset apa yang belum saya dapatkan memang yg terbaik untuk saya dan meyakini bahwa semua itu sudah tertakar sesuai porsi saya	[ZR.FP.03.01]
3.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	Buku filosofi teras itu relate, bagus, mudah dipahami dan saya belajar filsafat baru stoikisme dari buku ini. Awal mula tahu filsafat stoikisme adalah kyai Fahrudin Faiz melalui podcast nya. Beliau menggaungkan pada pendengarnya. Bahwa kita hidup itu untuk menggunakan filsafat stoikisme. Intinya di filosofi teras kita dituntun untuk hidup sesuai dengan apa yang bisa saya lakukan. Kita melakukan apa yang bisa dikendalikan dan meninggalkan hal yang tidak bisa kita kendalikan, jadi kita tidak	

		terpressure dengan standard dari tiktok. Sehingga hidup lebih realistis, sesuai dengan kemampuan kita, dan tidak memaksakan hidup harus sama dengan standard dari sosial media	
4.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan Anda sebagai mahasiswa?	Dikotomi kendali, bisa membedakan hal ² yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan	
5.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Bercerita ataupun diam, dan juga meyakini bahwa emosi negatif yang sedang saya rasakan adalah sebuah proses dalam kehidupan yang pasti akan selalu ada dalam setiap kehidupan seseorang	
6.	Apa makna ikhlas menurut Anda dalam konteks kehidupan mahasiswa?	Al ikhlasu tarkul ikhlas bil ikhlas. Ikhlas itu meninggalkan kata ikhlas dengan ikhlas. Ketika seseorang tidak lagi mengatakan ikhlas, maka itu merupakan titik tertinggi untuk seseorang benar ² memaknai keikhlasan	
7.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	Ada beberapa part kehidupan, personal, menyangkut keluarga. Akan tetapi setelah tarik mundur dan maju, Allah menakdirkan bahwa hal itu untuk kebaikan saya. Dan menghadapi hal tersebut tidak sebentar dan harus melalui proses yang sangat panjang. Itu saya maknai sebagai perjalanan hidup saya	
8.	Perubahan apa yang paling Anda rasakan secara emosional dan spiritual?	Secara emosional saya lebih tenang untuk menghadapi sesuatu ataupun masalah didepan. Secara spiritual saya lebih berpikir bahwa semuanya itu adalah takdir yang baik	
9.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	Sangat relevan dengan nilai ajaran islam, karena islam menganjurkan untuk berdoa dan tawakkal. Stoikisme ibarat dalam islam adalah tawakkal akan tetapi tetap berusaha. Stoikisme merupakan representasi dari ajaran islam	

10.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	Stoikisme adalah salah satu nilai filsafat yang paling mudah diterapkan, dan relevan, rasional. Jadi relevan untuk mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup. Stoikisme mudah dipelajari, karena banyak buku dan podcast yang membahas hal ini.	
11.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	Sangat perlu diintegrasikan, karena mungkin bisa menjadi menjembatani mahasiswa-mahasiswa yang sedang merasakan tekanan psikologis dan penguatan psikologis	

Nama Informan : AH

Hari dan Tanggal : Minggu, 3 Mei 2026

Waktu : 20.35 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Saya pernah mengalami tekanan psikologis yang berkaitan dengan rasa takut mengingat masa lalu. Kadang ada beberapa pengalaman yang masih teringat dan membuat saya merasa cemas atau tidak tenang ketika memikirkannya kembali.	
2.	Tekanan apa yang paling sering Anda rasakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi serta aktivitas Anda?	Tekanan yang paling sering saya rasakan adalah rasa cemas. Kadang rasa cemas itu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, membuat pikiran tidak tenang, sulit fokus, dan memengaruhi emosi saya.	
3.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?	Pasti ada rasa sedih dan kecewa, tetapi saya percaya bahwa Allah memiliki rencana dan hadiah lain yang lebih baik. Saya mencoba menerima hasil tersebut dengan ikhlas, lalu belajar lagi dan memperbaiki diri agar menjadi lebih baik ke depannya.	
4.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	Setelah membaca Filosofi Teras, saya memahami bahwa Stoikisme mengajarkan untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan dengan fokus terhadap hal-hal yang bisa dikendalikan serta menerima apa yang telah Allah tetapkan dengan lapang dada.	
5.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan	Nilai Stoikisme yang paling relevan bagi saya adalah mengendalikan respons diri sendiri dan tidak terlalu	

	Anda sebagai mahasiswa?	memikirkan hal-hal di luar kendali. Sebagai mahasiswa, saya belajar untuk fokus pada usaha, proses belajar, dan pengembangan diri.	
6.	Pernahkah Anda menerapkan nilai Stoikisme dalam menghadapi tekanan akademik? Dapatkah Anda memberi contoh?	Pernah. Ketika menghadapi tugas yang banyak atau hasil yang tidak sesuai harapan, saya mencoba untuk tetap tenang dan fokus menyelesaikan apa yang bisa saya lakukan terlebih dahulu. Saya juga belajar menerima bahwa tidak semua hasil bisa sesuai dengan keinginan saya.	
7.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Biasanya saya berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan mencoba menyendiri sejenak agar pikiran lebih tenang. Kadang saya juga melakukan aktivitas positif seperti mengajar ngaji atau berbicara dengan orang yang saya percaya.	
8.	Apa makna ikhlas menurut Anda dalam konteks kehidupan mahasiswa?	Menurut saya, ikhlas berarti menjalani proses belajar dan kehidupan dengan sungguh-sungguh tanpa terlalu berlebihan mengharapkan pujian atau hasil tertentu. Ikhlas juga berarti menerima hasil setelah berusaha semaksimal mungkin.	
9.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	Saya merasa paling sulit bersikap ikhlas ketika mengingat pengalaman masa lalu yang membuat saya sedih atau kecewa. Untuk menghadapinya, saya mencoba mendekatkan diri kepada Allah, belajar menerima kenyataan, dan meyakinkan diri bahwa setiap kejadian pasti memiliki hikmah.	

10.	Perubahan apa yang paling Anda rasakan secara emosional dan spiritual?	Secara emosional saya merasa menjadi lebih tenang dan lebih mampu mengontrol diri. Secara spiritual saya merasa lebih dekat kepada Allah dan lebih percaya bahwa setiap ujian hidup memiliki tujuan yang baik.	[AH.FP.03.01] [AH.FP.03.02] [AH.FP.03.03]
11.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	Menurut saya ada beberapa nilai Stoikisme yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti sabar, pengendalian diri, menerima takdir, dan tidak berlebihan dalam emosi. Nilai tersebut juga diajarkan dalam Pendidikan Agama Islam.	
12.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	Ya, relevan. Karena Stoikisme mengajarkan seseorang untuk lebih tenang, berpikir rasional, dan fokus pada hal yang bisa dikendalikan sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dan emosi dengan lebih baik.	
13.	Apakah Anda pernah merasakan manfaat nilai Stoikisme yang belum secara eksplisit Anda peroleh di mata kuliah PAI?	Pernah. Saya merasa Stoikisme memberikan cara pandang yang lebih praktis dalam mengelola pikiran dan emosi sehari-hari, terutama dalam menghadapi rasa cemas dan tekanan hidup.	
14.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	Menurut saya bisa diintegrasikan selama tetap disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Karena Stoikisme dapat membantu peserta didik belajar mengendalikan emosi, lebih tenang menghadapi masalah, dan memiliki mental yang lebih kuat.	
15.	Bagaimana pandangan Anda tentang penguatan mental peserta didik	Saya memandang hal tersebut sebagai hal yang positif karena dapat membantu peserta didik tidak hanya memahami agama	

	melalui integrasi nilai Stoikisme dalam PAI?	secara teori, tetapi juga mampu menerapkan nilai kesabaran, pengendalian diri, dan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.	
--	--	--	--

Nama Informan : FN

Hari dan Tanggal : Senin, 4 Mei 2026

Waktu : 12.44 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Tekanan psikologis yang pernah saya alami mungkin seperti stress atau burnout disaat banyak tanggungan yang harus diselesaikan secara bersamaan misal organisasi dan kuliah yang berjalan bersamaan	[FN.FP.01.01]
2.	Tekanan apa yang paling sering Anda rasakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi serta aktivitas Anda?	Stres menghadapi tugas, sehingga sering menunda nunda	
3.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?	Seringkali tidak pernah berekspektasi lebih terhadap suatu hasil karena semua hal pasti ada kekurangannya dan menjadikan itu sebagai suatu Pelajaran, dengan cara tersebut saya lebih siap jika hasil saya tidak sesuai dengan usaha saya, sehingga baik atau tidaknya menjadikan saya tetap bersyukur	
4.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	Sebuah perilaku yang menerapkan prinsip filsafat stoa dengan mengelola emosi dan menerima hal hal diluar kendali dengan tenang	
5.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan Anda sebagai mahasiswa?	Nilai stoikisme yang menurut saya sesuai dengan saya adalah amor fati atau menghargai, menerima takdir terlepas baik buruknya dan kebijaksanaan	

		dalam membedakan hal baik dan hal buruk	
6.	Pernahkah Anda menerapkan nilai Stoikisme dalam menghadapi tekanan akademik? Dapatkah Anda memberi contoh?	Dalam konteks akademik saya sering menerapkan amor fati seperti Ketika nilai saya kurang memuaskan saya selalu merefleksikan usaha saya dalam belajar apabila nilai saya kurang berarti usaha saya sebelumnya kurang maksimal, maka dari itu saya tidak selalu menuntut nilai yang baik melainkan memperbaiki setiap usaha saya dari waktu ke waktu	
7.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Untuk menenangkan diri saya lebih suka untuk bersosialisasi bertemu dengan orang-orang yang memiliki energi positif disekitar saya sehingga bisa membuat saya ceria kembali	
8.	Apa makna ikhlas menurut Anda dalam konteks kehidupan mahasiswa?	Ikhlas adalah menerima apa adanya terkait semua hal yang terjadi dalam hidup	
9.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	Terkadang kehilangan sesuatu yang sangat berharga seperti teman ataupun waktu bersama keluarga, namun saya selalu berfikir bahwa selalu ada yang menggantikan dari setiap yang hilang seperti pelajaran yang berharga	
10.	Perubahan apa yang paling Anda rasakan secara emosional dan spiritual?	Saya lebih mudah mengontrol emosi dan bersikap tenang dalam setiap keadaan, dalam hal spiritual saya sering mengaitkan dengan nilai khusnudzon billah bahwa	[FN.FP.03.01]

		semua terjadi tidak terlepas dari kendali Allah	
11.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	Sesuai, hanya saja perbedaan penafsiran dari ajaran barat dan islam	
12.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	Sangat relevan, tapi memang perlu waktu untuk menginternalisasikan nilai di dalam kehidupan jadi tidak kemudian membaca lalu selesai tapi penerapan dalam hidup yang kadang lebih berat	
13.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	Perlu, namun menurut saya di ajaran islam juga sudah memiliki stoikisme nya sendiri melalui iman, tawakkal, dan Syukur kepada Allah, hanya perbedaan sumber ilmu pengetahuannya saja, jika islam memakai alquran dan sunnah jika stoikisme bersumber dari ajaran filsafat yunani	
14.	Bagaimana pandangan Anda tentang penguatan mental peserta didik melalui integrasi nilai Stoikisme dalam PAI?	Integrasi nilai-nilai Stoikisme ke dalam PAI dipandang sebagai strategi inovatif dan relevan untuk memperkuat kesehatan mental peserta didik di era modern apalagi melalui buku yang menarik seperti filosofi teras	

Nama Informan : NZ

Hari dan Tanggal : Selasa, 5 Mei 2026

Waktu : 15.28 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Dapatkah Anda menceritakan pengalaman tekanan psikologis yang pernah Anda alami?	Saya merasakan kecemasan berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dengan skenario yang dibuat oleh otak saya. Saya terbiasa dengan melakukan kegiatan secara runtut dan terjadwal, sehingga dalam memulai sesuatu terlalu banyak saya pikirkan dan rencanakan. Contohnya ketika saya menyusun skripsi saya tidak bisa membuat daftar isi. Saya sulit untuk memulai mengerjakan skripsi karena saya merasa dokumen saya masih berantakan dan belum terstruktur. Hal tersebut sangat menghambat saya dalam mengerjakan skripsi. Ditambah saya juga mengalami kepadatan kegiatan dari rumah maupun komunitas yang saya ikuti.	[NZ.FP.01.01]
2.	Tekanan apa yang paling sering Anda rasakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi serta aktivitas Anda?	Tekanan hidup, terkait dengan kegiatan sehari-hari, dan kehidupan yang belum pasti arahnya kemana. Hal ini berpengaruh terhadap emosi saya yang mana saya sering melamun dan mengganggu aktivitas saya.	
3.	Apa yang Anda rasakan ketika usaha sudah maksimal tetapi hasilnya tidak sesuai harapan? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?	Saya hanya bisa pasrah. Namun setidaknya saya berpuas diri, sebab saya telah berjuang.	

4.	Apa yang Anda pahami tentang nilai-nilai Stoikisme setelah membaca Filosofi Teras?	Saya hanya bisa mengatur dan mengontrol diri saya sendiri, seperti omongan, pikiran, dan perbuatan. Di luar hal tersebut, seperti omongan orang, hasil, dan perilaku orang terhadap kita, saya tidak bisa mengendalikan.	[NZ.FP.02.01]
5.	Nilai Stoikisme apa yang paling relevan dengan kehidupan Anda sebagai mahasiswa?	Dikotomi Kendali, terkait dengan hal-hal yang bisa saya kontrol dan hal-hal yang tidak bisa saya kontrol, seperti hasil ujian saya, kemana dosen pembimbing saya pergi, sehingga saya tidak dibimbing, dan lain-lain.	
6.	Pernahkah Anda menerapkan nilai Stoikisme dalam menghadapi tekanan akademik? Dapatkah Anda memberi contoh?	Pernah, ketika itu saya menghadapi ujian seminar proposal saya, saya mendapati bahwa judul saya disarankan untuk diganti, sehingga saya berpikir keras untuk mendapatkan solusi dari pergantian judul tersebut. Dilain sisi, saya merasa kecewa dan lelah, tetapi dilain sisi saya tau bahwa tanggapan yang seperti itulah tidak dapat saya prediksi dan saya atur sesuai keinginan saya.	
7.	Upaya apa yang biasanya Anda lakukan untuk menenangkan diri dan membersihkan batin dari emosi negatif?	Menenggelamkan fokus diri dalam berbagai kegiatan. Dan ketika luapan emosi saya rasakan, saya terdiam dan menangis sampai saya tertidur.	
8.	Apa makna ikhlas menurut Anda dalam konteks kehidupan mahasiswa?	Ikhlas menurut saya adalah membiarkan segalanya terjadi semestinya, seperti hal-hal kecil yang saya lakukan sampai-sampai saya sudah tidak ingat lagi. Nah, titik sudah tidak mengingat dan lupa itu lah yang	

		saya maksud dengan ikhlas. Saya pasti menghadapi mata kuliah yang sulit, toh pasti akan terlewati dan esoknya kita lupa bahwa kemarin, mata kuliah yang susah tersebut telah kita lewati.	
9.	Dalam situasi apa Anda merasa paling sulit untuk bersikap ikhlas, dan bagaimana Anda menghadapinya?	Saya pernah diminta untuk menggantikan sejumlah uang yang jumlahnya tidak sedikit bagi seorang Mahasiswa seperti saya. Yang mana hilangnya uang tersebut tidak ada sangkut pautnya dengan saya. Yang bisa saya lakukan hanyalah pasrah dan memperjuangkan hak saya kembali.	
10.	Perubahan apa yang paling Anda rasakan secara emosional dan spiritual?	Saya tidak langsung marah dan meledak-ledak. Secara spiritual saya menganggap itu merupakan ujian Tuhan terhadap saya, selaku hambanya yang sahaya.	
11.	Menurut Anda, apakah nilai-nilai Stoikisme memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang diajarkan dalam PAI?	Ada, yaitu tawakkal dan sabar.	
12.	Apakah nilai Stoikisme relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan hidup? Mengapa?	Stoikisme mengajarkan kita untuk tidak membuang energi emosional pada hal-hal yang tidak bisa kita ubah, seperti dosen yang killer, jadwal kuliah yang padat, atau komentar negatif orang lain, dan mengarahkan fokus sepenuhnya pada respons serta usaha kita sendiri. Dengan mempraktikkan dikotomi kendali, Mahasiswa bisa terhindar dari rasa cemas yang berlebihan karena mereka belajar bahwa ketenangan batin tidak bergantung pada situasi eksternal	

		yang ideal, melainkan pada cara kita mengolah pikiran secara logis.	
13.	Apakah Anda pernah merasakan manfaat nilai Stoikisme yang belum secara eksplisit Anda peroleh di mata kuliah PAI?	Di PAI, saya memang diajarkan tentang konsep tawakkal dan sabar. Itu sangat mendalam secara spiritual. Namun, menurut pemahaman saya yang masih terbatas ini, Stoikisme memberikan semacam petunjuk atau latihan mental yang sangat praktis untuk menghadapi stres perkuliahan.	
14.	Menurut Anda, apakah Stoikisme perlu diintegrasikan dalam kajian PAI untuk memperkuat mental peserta didik? Mengapa?	Sebagai kesimpulan dari perspektif saya yang masih belajar, integrasi Stoikisme ke dalam PAI bisa berfungsi sebagai petunjuk yang memperkuat implementasi nilai-nilai spiritual seperti sabar dan tawakal melalui pendekatan logika yang relevan bagi peserta didik. Saya melihat Stoikisme bukan sebagai pengganti, melainkan sebagai alat bantu untuk membedah mana yang berada di bawah kendali kita dan mana yang merupakan hak prerogatif Tuhan, sehingga kita tidak hanya berserah diri secara pasif tetapi juga memiliki ketahanan mental.	[NZ.FP.03.01]
15.	Bagaimana pandangan Anda tentang penguatan mental peserta didik melalui integrasi nilai Stoikisme dalam PAI?	Secara pribadi, saya melihat integrasi Stoikisme ke dalam PAI sebagai langkah yang sangat strategis untuk memberikan petunjuk bagi peserta didik dalam mengelola kesehatan mental mereka di tengah gempuran ekspektasi dunia modern. Melalui konsep dikotomi kendali, peserta didik diajak untuk memiliki batasan	

		yang jelas antara apa yang bisa mereka usahakan (seperti niat dan kerja keras) dan apa yang harus mereka iklaskan (seperti hasil akhir dan penilaian orang lain), yang mana hal ini sangat sejalan dengan penguatan konsep sabar dan tawakal secara lebih teknis. Integrasi ini membantu mengubah nilai-nilai spiritual yang abstrak menjadi langkah-langkah logis yang bisa diterapkan saat menghadapi kegagalan atau tekanan sosial, sehingga mereka tidak mudah rapuh.	
--	--	--	--

Nama Informan : HM

Hari dan Tanggal : Rabu, 6 Mei 2026

Waktu : 15.11 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Bisa diceritakan bagaimana kondisi perasaan dan mental kamu sebagai mahasiswa akhir-akhir ini?	Lumayan naik turun sih akhir-akhir ini. Kadang happy sama temen-temen, tapi kadang juga sedih karena banyak hal plot twist yang bikin kepikiran, entah itu nilai, keluarga, atau masalah lain. Kadang juga masih agak cemas sama sering nangis, tapi alhamdulillah udah ga sesering dulu	
2.	Kalo boleh tau nilai yang kamu maksud apakah nilai hasil ujian kamu?	Iya nilai ujian gitu. Sebenarnya nilainya masih tergolong bagus. Tapi karena makin kesini aku makin perfeksionis jadi nganggep nilainya ga cukup buat aku	
3.	Apakah kamu makin perfeksionis karena melihat temen ² disekitar kamu yang nilainya lebih tinggi dari kamu? Atau mungkin pemicu lainnya?	Iya, melihat teman-teman yang lain. Seperti 'progress mereka kok sangat cepat, sedangkan aku masih di sini saja.' Jadinya aku merasa khawatir dan tidak merasa cukup.	[HM.FP.01.01]
4.	Tekanan atau masalah apa yang paling sering kamu rasakan selama menjadi mahasiswa?	Perasaan khawatir dan ngga cukup itu jadi tekanan yang paling sering aku rasain selama jadi mahasiswa. jadi sering kepressure gitu.. Jadi pas belajar ga enjoy karena tujuanku malah jadi belok pengen ngejar nilai sama biar ga ketinggalan doang	
5.	Dalam situasi tersebut, apa yang biasanya paling membuat kamu merasa lelah secara batin?	Aku selalu membandingkan diri dengan orang lain, sehingga aku merasa tertekan. Aku juga merasa lelah karena selalu merasa tidak cukup dan kebingungan ketika usaha yang aku lakukan tidak sesuai dengan harapan.	

6.	Saat sedang merasa tertekan atau cemas, biasanya apa yang kamu lakukan untuk bertahan atau menenangkan diri?	Biasanya aku jalan-jalan atau ngelakuin hal yang aku suka atau me time gitu. Kadang juga tidur buat nenangin pikiran sebentar. Sama biasanya kalau cemasnya karena ujian/besoknya ada tutorial gitu biasanya aku coba langsung pelajari materinya karena kadang cemasnya karena aku ovt materinya belum maksimal aku pelajarin.	
7.	Apakah kamu pernah mencoba berdamai dengan keadaan yang tidak sesuai harapan? Bagaimana caranya?	Iya, biasanya aku pikirin lagi apa hal yang bikin aku pede dan apa kelebihan aku. Terus aku ingat-ingat lagi kalau tiap orang punya kelebihan dan kekurangan. Walaupun aku merasa belum maksimal di A, tapi ternyata aku cukup maksimal di B. Aku juga menanam mindset startnya aku dan orang lain itu beda, jadi hasil yang aku dan orang lain dapet juga ga selalu harus sama. Usahaku dan orang lain juga beda. Mungkin memang orang lain lebih effort jadi lebih pantas untuk dapat sesuatu yang lebih. Realita-realita itu sih yang aku ingat lagi untuk mencoba berdamai dengan keadaan	
8.	Apakah kamu pernah membaca atau mengetahui buku <i>Filosofi Teras</i> ? Dari mana kamu mengenalnya?	Pernah, aku waktu itu sering liat <i>public figure</i> baca buku itu dan ngerekomendasiin itu. Makanya jadi penasaran terus akhirnya aku baca	
9.	Dari buku atau konsep tersebut, bagian atau pesan apa yang paling kamu ingat atau terasa berimpact dengan hidupmu?	Yang paling berkesan sampai saat ini, intinya pada konsep hal yang bisa kita kontrol dan hal yang tidak bisa kontrol kak. Itu yang bikin aku jadi lebih legowo dan lebih bisa menerima keadaan jugaa	
10.	Apakah pemahaman tentang "menerima hal yang tidak bisa dikendalikan" pernah	Pernah. Ada banyak hal, misal ketika aku lagi ngehandle acara dan ga begitu sesuai dengan ekspektasiku. Disitu aku coba	

	membantu kamu menghadapi masalah tertentu? Bisa diceritakan contohnya?	ingat-ingat lagi gimana usahaku. Semisal aku udah berusaha yang terbaik dan ternyata hasilnya belum sesuai yang aku mau, yaudah gapapa. Atau semisal aku ikut lomba tapi belum menang, itsokay yang penting udah berusaha juga. Walaupun memang kadang masih sering nyalahin diri sendiri, tapi seengganya masih ada momen aku inget2 lagi apa yang disampaikan di buku itu	
11.	setelah mengenal cara berpikir seperti itu, apakah ada perubahan dalam caramu melihat masalah? Jelaskan jika ada.	Ada. Jadinya ketika ada masalah, alih-alih langsung menyalahkan keadaan atau marah-marah dsb, biasanya aku coba diam sejenak, aku tenangin diri dulu terus berpikir dengan logis dan matang tentang hal yang baru aja terjadi. Terus aku coba pikirkan next step apa yang kira-kira nggak bakal jadi masalah baru buat aku. Terus aku juga jadi lebih sabar dari sebelumnya dan ga mudah kesulut emosi, juga lebih bisa melihat berbagai hal dari sudut pandang positif	[HM.FP.02.01]
12.	Menurut kamu pribadi, apa arti ikhlas?	Kalau menurut aku pribadi, ikhlas itu ketika aku sudah menerima semua dengan lapang dada. Ketika aku ga lagi mempertanyakan kenapa ini bisa terjadi atau berandai andai “seandainya aku gini atau aku gitu”. Terus ketika aku merasa semua yang terjadi ada hikmahnya dan jadi pembelajaran buat aku	[HM.FP.03.01]
13.	Apa yang kamu rasakan setelah mencoba ikhlas terhadap suatu keadaan lebih tenang, pasrah, atau justru sulit?	Kalau aku sendiri ngerasa lebih tenang	

14.	Kalau lagi berusaha ikhlas, biasanya kamu lebih mengandalkan diri sendiri atau juga melibatkan Tuhan? Bisa ceritakan? Itu biasanya kamu rasakan lewat apa?	Aku juga melibatkan Tuhan. Biasanya pas aku lagi sedih atau merasa ga sesuai ekspektasi aku, aku bertanya tanya kok Allah ngasih cobaan kayak gini ke aku dan semua pertanyaan lain. Terus lama-lama aku coba pahami juga arti dibalik semua yang aku alamin	
15.	Mana yang lebih dulu kamu rasakan membantu: berpikir logis (rasional) atau mendekatkan diri secara spiritual? Atau keduanya?	Menurut aku keduanya, yaitu berpikir logis, kemudian mendekatkan diri secara spiritual. Dari aku sendiri nggak cukup hanya sekedar mendekatkan diri secara spiritual tanpa benar benar paham apa yang lagi aku lakukan dan untuk apa aku ngelakuin itu. Aku benar-benar bisa menemukan esensinya ketika aku mulai berpikir logis. Semisal sholat. Dulu mungkin aku gatau kenapa kita harus sholat selain karena alasan wajib. Tapi sekarang aku sadar kalau sholat bukan sekedar ibadah ritual, tapi juga “meditasi” versi Islam yang bisa membantu menenangkan pikiran	[HM.FP.03.02]
16.	Dalam pengalamanmu, apakah menggabungkan cara berpikir dan sikap batin ini membuat kamu lebih kuat menghadapi tekanan hidup?	Iya kak, membuat aku jauh lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup	
17.	Setelah melalui berbagai tekanan hidup, apa pelajaran paling bermakna yang kamu dapatkan tentang dirimu sendiri?	Pelajaran paling bermakna tentang diri aku sendiri yaitu selalu ada hikmah di setiap hal, entah itu hal yang baik atau hal yang buruk, tergantung bagaimana kita menyikapi dan memandang hal tersebut. Aku jadi lebih memahami ayat “boleh	

		jadi hal yang kamu sukai tidak baik bagimu dan hal yang kamu tidak sukai justru baik bagimu”. Kemudian aku juga mensyukuri bahwa aku masih punya awareness tentang apa yang aku rasakan dan daya juang untuk berusaha menjadi pribadi yang lebih baik	
18.	Apakah ada cerita, pengalaman, atau pesan lain yang ingin kamu sampaikan terkait perjalanan mental dan spiritualmu sebagai mahasiswa?	Perjalanan mental dan spiritualku sebagai mahasiswa selalu dihadapkan oleh tantangan. Jadi penyesuaian diri tidak hanya aku temukan di semester awal, tapi sempat saat ini. Karena bahkan sampai sekarang pun aku masih mencoba untuk beradaptasi terhadap semuanya. Kedepannya pun mungkin akan ada banyak sekali hal yang baru dan baru bisa aku pahami. Hubungan sosial dengan teman di kampus, adek tingkat, kakak tingkat, maupun dosen di kampus sedikit banyaknya memperlihatkan berbagai sisi yang bisa aku jadikan pelajaran untuk diri aku sendiri juga	

Nama Informan : AQ

Hari dan Tanggal : Rabu, 6 Mei 2026

Waktu : 16.24 WIB

No	Pertanyaan	Jawaban	Coding
1.	Bisa diceritakan bagaimana kondisi perasaan dan mental kamu sebagai mahasiswa akhir-akhir ini?	Kondisi perasaan dan mental saya akhir-akhir ini cukup naik turun. Kadang semangat saat progress skripsi lancar, tapi sering juga tiba-tiba drop karena <i>deadline</i> menumpuk atau merasa <i>stuck</i> berhari-hari. Secara umum lebih stabil dibanding tahun lalu, tapi masih sering overthinking soal masa depan setelah lulus.	[AQ.FP.01.02]
2.	Tekanan atau masalah apa yang paling sering kamu rasakan selama menjadi mahasiswa?	Tekanan yang paling sering saya rasakan adalah tekanan akademik seperti nilai, <i>deadline</i> tugas kelompok yang tidak sejalan, dan skripsi yang mentok. Selain itu ada ekspektasi dari orang tua yang menginginkan saya langsung kerja.	[AQ.FP.01.01]
3.	Apakah kamu merasakan kalau sosial media menjadi pemicu tekanan yang kamu rasakan atau tidak?	Ya, sosial media menjadi pemicu tekanan yang signifikan. Instagram dan LinkedIn terasa seperti racun saat mental sedang tidak fit. Melihat orang lain dapat beasiswa, atau kerja di tempat yang keren langsung membuat saya merasa tertinggal. Sekarang saya sengaja unfollow beberapa akun dan membatasi scroll maksimal 20 menit sehari.	[AQ.FP.01.03]
4.	Dalam situasi tersebut, apa yang biasanya paling membuat kamu merasa lelah secara batin?	Yang paling membuat saya lelah secara batin adalah ketika merasa usaha sudah maksimal tapi hasilnya tidak sesuai. Misalnya presentasi kelompok yang sudah dipersiapkan matang, tapi dinilai biasa saja. Rasanya seperti semua usaha sia-sia.	
5.	Pernah nggak berada di titik merasa bingung, capek, atau	Pernah, tepatnya di semester 6. Nilai saya anjlok karena terlalu fokus pada organisasi	[AQ.FP.01.04]

	kehilangan arah? Bisa ceritakan pengalamannya?	kemahasiswaan. Orang tua kecewa, dan saya sendiri bingung harus fokus ke mana. Ada satu malam saya menangis di kamar kos sambil bertanya pada diri sendiri, "Apa saya salah kuliah? Salah jurusan? Atau memang tidak mampu?" Rasanya seperti semua fondasi hidup retak seketika.	
6.	Saat sedang merasa tertekan atau cemas, biasanya apa yang kamu lakukan untuk bertahan atau menenangkan diri?	Saat tertekan atau cemas, pertama saya jalan kaki keliling kampus tanpa membawa HP, hanya diam menikmati lingkungan. Kedua, saya menulis di notes ponsel: "Apa yang bisa saya kontrol hari ini?" Biasanya jawabannya sederhana: bangun pagi, minum air putih, dan menyelesaikan satu task kecil. Hal itu saja sudah cukup membuat lega	
7.	Apakah kamu pernah merasakan <i>lost control</i> ?	Sering sekali merasa <i>lost control</i> . Terutama saat dosen pembimbing skripsi tiba-tiba berubah atau anggota tim project menghilang menjelang deadline. Rasanya seperti sedang naik ombak besar digerakkan ke mana-mana tanpa bisa menentukan arah sendiri.	
8.	Menurut kamu, apa yang paling sulit diterima dari masalah-masalah yang kamu alami?	Yang paling sulit saya terima adalah kenyataan bahwa usaha keras tidak selalu langsung dibalas dengan hasil yang memuaskan. Saya dibesarkan dengan pola pikir "kerja keras pasti sukses", tapi realitanya banyak faktor di luar kendali seperti timing, keberuntungan, atau bahkan mood dosen saat menilai. Menerima hal ini butuh waktu lama.	
9.	Apakah kamu pernah mencoba berdamai dengan keadaan yang tidak	Pernah. Saat skripsi saya ditolak. Awalnya marah dan menyalahkan diri sendiri. Tapi setelah seminggu, saya bertanya	

	sesuai harapan? Bagaimana caranya?	pada diri sendiri: "Apa yang bisa saya pelajari dari ini?" Ternyata banyak kekurangan yang tidak saya sadari, struktur bab kurang logis, data kurang valid. Damai itu bukan pasrah, tapi menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.	
10.	Apakah kamu pernah membaca atau mengetahui buku <i>Filosofi Teras</i> ? Dari mana kamu mengenalnya?	Pernah membaca separuh isi buku <i>Filosofi Teras</i> . Saya mengenalnya dari podcast Deddy Corbuzier yang mengundang Henry Manampiring sebagai narasumber. Saat sedang merasa down, saya mencarinya di Google Play Books dan langsung mendownloadnya. Covernya yang oranye cerah membuat saya penasaran.	
11.	Apakah kamu pernah membaca buku Stoikisme selain buku <i>filosofi teras</i> ? Mana yang lebih mudah untuk dipahami?	Pernah mencoba membaca <i>Meditations</i> karya Marcus Aurelius versi ringkas, tapi bahasanya terlalu berat dan abstrak. <i>Filosofi Teras</i> jauh lebih mudah dipahami karena menggunakan contoh kehidupan sehari-hari yang relate dengan anak muda, macet di jalan, gebetan tidak membalas chat, atau nilai jelek.	
12.	Dari buku atau konsep tersebut, bagian atau pesan apa yang paling kamu ingat atau terasa berimpact dengan hidupmu?	Pesan yang paling berdampak adalah Dichotomy of Control, pembedaan antara hal yang bisa dan tidak bisa dikontrol. Sekarang setiap panik, saya bertanya pada diri sendiri: "Apakah ini di luar kendali saya?" Jika ya, seperti hujan yang membuat motor mogok, saya berhenti mengeluh dan fokus pada solusi: naik ojek online atau telepon montir. Jika tidak, seperti menunda mengerjakan tugas, saya evaluasi diri.	[AQ.FP.02.01]

13.	Apakah pemahaman tentang "menerima hal yang tidak bisa dikendalikan" pernah membantu kamu menghadapi masalah tertentu? Bisa diceritakan contohnya?	Pernah. Saat interview magang ditolak padahal sudah mempersiapkan diri seminggu penuh. Dulu saya akan menyalahkan diri berhari-hari. Tapi kali ini, saya ingat konsep Stoik: "Saya bisa mengontrol persiapan saya, tapi tidak bisa mengontrol keputusan HRD atau kualifikasi kandidat lain." Langsung terasa lega. Malah jadi lebih semangat mencari kesempatan lain.	
14.	setelah mengenal cara berpikir seperti itu, apakah ada perubahan dalam caramu melihat masalah? Jelaskan jika ada.	Ada perubahan signifikan. Dulu saya melihat masalah sebagai musuh yang harus dihindari. Sekarang saya melihatnya sebagai latihan mental. Latihan sabar dan problem-solving. Dosen galak? Latihan komunikasi asertif. Mindset berubah dari "kenapa ini terjadi pada saya?" menjadi "apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini?"	[AQ.FP.02.02]
15.	Menurut kamu pribadi, apa arti ikhlas?	Bagi saya, ikhlas adalah melepaskan keterikatan pada hasil setelah berusaha maksimal, sambil percaya bahwa Tuhan memiliki rencana yang lebih baik meskipun tidak terlihat saat ini. Ikhlas bukan berarti pasif, tapi aktif berusaha lalu serah terima dengan tenang.	[AQ.FP.03.01]
16.	Dalam pengalaman hidupmu, kapan terakhir kali kamu merasakan ikhlas?	Terakhir kali merasa ikhlas adalah saat skripsi ditolak. Setelah marah-marah dan menangis, saya salat tahajud meminta petunjuk. Bangun pagi, saya berkata dalam hati: "Ya Allah, saya sudah berusaha semampunya. Kalau memang belum waktunya, tunjukkan jalan lain." Rasanya seperti beban berat di dada tiba-tiba diangkat.	[AQ.FP.03.02]

17.	Apa yang kamu rasakan setelah mencoba ikhlas terhadap suatu keadaan lebih tenang, pasrah, atau justru sulit?	Awalnya sulit rasanya seperti dipaksa menerima sesuatu yang pahit. Tapi setelah benar-benar ikhlas, muncul ketenangan yang aneh: tidak ada lagi rasa dendam pada diri sendiri atau orang lain. Pikiran lebih fokus pada langkah berikutnya, bukan terjebak pada penyesalan masa lalu.	[AQ.FP.03.03]
18.	Kalau lagi berusaha ikhlas, biasanya kamu lebih mengandalkan diri sendiri atau juga melibatkan Tuhan? Bisa ceritakan? Itu biasanya kamu rasakan lewat apa?	Saya harus melibatkan Tuhan. Usaha sendiri ada batasnya, bisa capek, lelah, dan emosi kembali menguasai. Tapi saat salat atau membaca Al-Qur'an, ada rasa bahwa saya tidak sendirian. Ikhlas bukanlah kekuatan murni dari diri sendiri, tapi mengalir dari hubungan yang dekat dengan Yang Maha Kuasa.	[AQ.FP.03.07]
19.	Kalau menurut kamu, apakah sikap menerima keadaan dalam <i>Filosofi Teras</i> mirip dengan konsep ikhlas? Di bagian mana terasa mirip atau berbeda?	Mirip di permukaan karena sama-sama tentang menerima hal yang tidak bisa diubah. Tapi berbeda pada fondasinya. Stoikisme menggunakan logika dan rasio, menerima karena "memang begitu hukum alam". Ikhlas dalam Islam berlandaskan iman, menerima karena percaya ada hikmah di baliknya meskipun logika tidak sampai. Stoik terasa dingin dan rasional, ikhlas terasa hangat karena ada unsur tawakal dan keyakinan pada kebijaksanaan Tuhan.	
20.	Mana yang lebih dulu kamu rasakan membantu: berpikir logis (rasional) atau mendekatkan diri secara spiritual? Atau keduanya?	Keduanya, tapi dengan urutan yang penting. Pertama saya menggunakan logika Stoik "Apa yang bisa saya kontrol?" agar tidak panik dan tetap bisa bertindak jernih. Setelah itu, saya membawa masalah ke ranah spiritual: salat, istigfar, meminta ketenangan. Logika untuk menentukan tindakan, spiritual untuk menenangkan batin. Jika hanya logika, terasa kering. Jika	[AQ.FP.03.05]

		hanya spiritual tanpa action, bisa jadi bentuk penghindaran.	
21.	Dalam pengalamanmu, apakah menggabungkan cara berpikir dan sikap batin ini membuat kamu lebih kuat menghadapi tekanan hidup?	Ya, jauh lebih kuat. Dulu saya mudah kolaps karena hanya mengandalkan perasaan. Sekarang saya memiliki Stoik sebagai filter untuk memilah masalah, spiritual sebagai sumber ketenangan. Tekanan tetap ada, tapi respons saya berubah, tidak lagi reaktif secara emosional, tapi responsif dengan pertimbangan yang matang.	[AQ.FP.03.06]
22.	Setelah melalui berbagai tekanan hidup, apa pelajaran paling bermakna yang kamu dapatkan tentang dirimu sendiri?	Saya belajar bahwa saya lebih kuat dari yang saya kira. Hal yang dulu dianggap sebagai batas kemampuan, ternyata bisa dilewati dengan bertahap. Saya juga menyadari bahwa mengakui kelemahan itu manusiawi, tidak perlu malu untuk minta tolong atau mengambil waktu istirahat sejenak.	
23.	Apakah pengalaman menghadapi tekanan hidup ini memengaruhi cara kamu memandang hidup, tujuan, atau Tuhan?	Ya, sangat memengaruhi. Saya memandang Tuhan bukan lagi sebagai sosok yang menghukum saat saya gagal, tapi sebagai Yang Maha Penyayang yang menemani dalam setiap proses, termasuk kegagalan. Tujuan hidup juga bergeser yang dulunya ingin sukses agar diakui orang lain, sekarang lebih ingin bisa bermanfaat dengan apa yang saya miliki, sekecil apa pun itu.	[AQ.FP.03.04]
24.	Apakah ada cerita, pengalaman, atau pesan lain yang ingin kamu sampaikan terkait perjalanan mental dan spiritualmu sebagai mahasiswa?	Jangan takut untuk tidak okay. Tekanan mental bukanlah kegagalan. itu tanda bahwa kamu sedang tumbuh. Dan kamu tidak perlu memilih antara logika atau spiritual; keduanya bisa menjadi dua sayap yang membawamu terbang lebih stabil. Yang terpenting: jangan menjalani semuanya sendirian. Cukup temukan satu orang yang bisa	

		diajak jujur. teman, keluarga, atau konselor kampus. Itu saja sudah separuh jalan menuju pemulihan.	
--	--	---	--

Lampiran 2 Jurnal Bimbingan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Jalan Gajayana Nomor 50, Telepon (0341) 551354, Fax. (0341) 572533
Website: <http://www.uin-malang.ac.id> Email: info@uin-malang.ac.id

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI/TESIS/DISERTASI

IDENTITAS MAHASISWA

NIM : 220101110187
Nama : FITRIA AZIZAH YONA PUTRI
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jurusan : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
Dosen Pembimbing 1 : YUANDA KUSUMA, M.Ag
Dosen Pembimbing 2 :
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi : INTEGRASI NILAI STOKISME DALAM BUKU FILOSOFI TERAS DAN KONSEP IKHLAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN SPIRITUALITAS MAHASISWA PAI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2022 DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL

IDENTITAS BIMBINGAN

No	Tanggal Bimbingan	Nama Pembimbing	Deskripsi Proses Bimbingan	Tahun Akademik	Status
1	28 Juli 2025	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Pengajuan judul dan rekomendasi sumber-sumber yang mendukung	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
2	20 Januari 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Pengajuan proposal lengkap mulai dari bab 1-bab 3	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
3	23 Januari 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi latar belakang untuk menambahkan konteks PAI, Penyesuaian fokus permasalahan, Penekanan Orisinalitas Penelitian, Penambahan tokoh klasik dalam stoikisme, Penambahan tasawuf dan pendidikan karakter dalam ikhlas, Metode Penelitian lebih dioperasionalkan dalam penelitian, Menambahkan kriteria subjek penelitian, Pengecekan keabsahan data ditambahkan member check	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
4	04 Februari 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi Konteks PAI diposisikan sebagai enter point dan dipertegas research gap dan posisi peneliti dalam penelitian. Fokus permasalahan dikembangkan dan disesuaikan dengan konteks PAI, Manfaat dikembangkan pada mahasiswa, dosen PAI, pengembang kurikulum, Teori dalam stoikisme dipadatkan dan difokuskan pada rasionalitas, pengendalian diri, ataraxia, serta ditambahkan definisi operasional. Teori dalam ikhlas ditambahkan definisi operasional, serta dikaitkan dengan mental health, penerimaan diri, ketenangan batin, dan orientasi kepada Allah. Kerangka berpikir dipadatkan narasinya, dan ditambahkan fungsi di setiap konsep pada bagan kerangka. Pendekatan dan jenis penelitian bertujuan mendalami pengalaman subjek penelitian, teknik pengumpulan data, ditambahkan secara spesifik kriteria subjek penelitian didalamnya	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
5	14 Februari 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi dari bab 1-bab 3 Bab 1 - lebih ditekankan konteks PAI dan dihubungkan dengan kesehatan mental, memperkuat gap research, dan argumen Bab 2 - memperbaiki repetisi dan subbab yang tidak diperlukan Bab 3 - metode penelitian lebih ditekankan pada definisi operasional dan alasan pengambilan jenis dan pendekatan	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	25 Februari 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi Bab 1-Bab 3 Bab 1- Penghapusan ayat yang terlalu panjang, lebih difokuskan pada analisis dan dikaitkan dengan tokoh Al-Ghazali, penekanan kepada harus memilih subjek penelitian mahasiswa PAI 2022 Bab 2 - Lebih ditekankan pada stoikisme klasik dan pemikiran tokoh klasik, definisi ikhlas banyak repetisi Bab 3 - ubah metode ke analisis fenomenologis	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	05 Maret 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi Bab 1 dan Bab 3 Bab 1 - Istilah dan justifikasi perlu ditambahkan rujukan, latar belakang dari fenomena - pendekatan - PAI, orisinalitas penelitian ditambahkan hasil penelitian dan metode penelitian Bab 3 - teknik pengumpulan data ditambahkan observasi dan dokumentasi (triangulasi)	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	11 Maret 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	1. Perbaikan rumusan masalah dari gaya filosofis konseptual menjadi pertanyaan empiris yang menggali Lived Experience 2. Penambahan teori di bab 2 "mengenal psikologi Islam" 3. Mengganti positioning penelitian dari outsider ke insider	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	29 Maret 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi dari bab 1-bab 3 Bab 1 : menegaskan research gap dan kontribusi dalam PAI BAB 2 : menambahkan narasi kerangka berpikir Bab 3 : menegaskan dan menjelaskan alasan pemilihan metodologi penelitian	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	14 Mei 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi bab 1 - bab 3 Bab 1 - Menyesuaikan rumusan masalah ke 3, mengaitkan tazkiyatun nafs lebih eksplisit pada mahasiswa Bab 2 - pergantian salah satu teori, karena terdapat redundansi, revisi kutipan hadis Bab 3 - perlu format sitasi yang konsisten dan kekayaan rujukan dalam metode penelitian	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

11	20 Mei 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi bab 4-6 Bab 4 - 1. Integrasi Belum Mendalam. Masih: Stoikisme sendiri, ikhlas sendiri Padahal inti penelitian = integrasi 2. Analisis Belum Reflektif. Masih: "informan mengatakan..." Belum: "makna pengalaman informan menunjukkan..." 3. Kurang Esensi Fenomenologis Belum cukup menggali kesadaran, makna hidup, transformasi spiritual Bab 5 - 1. Integrasi Belum Tajam. Masih perbandingan, belum sintesis 2. Perspektif PAI Belum Dominan. Padahal ini skripsi PAI 3. Pembahasan Kadang Normatif Seperti ceramah motivasi 4. Dialog Teori dan Data Belum Mendalam. Masih: teori → data, bukan: data → interpretasi → teori. Bab 6 - Kesimpulanmu harus memuat batas epistemologis. Karena: Stoikisme ≠ Islam, Stoikisme hanya pendekatan reflektif	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	02 Juni 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Penyesuaian judul dari "INTEGRASI NILAI STOIKISME DALAM BUKU FILOSOFI TERAS DAN KONSEP IKHLAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN SPIRITUALITAS MAHASISWA DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL" menjadi "INTEGRASI NILAI STOIKISME DALAM BUKU FILOSOFI TERAS DAN KONSEP IKHLAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN SPIRITUALITAS MAHASISWA PAI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2022 DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL"	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	03 Juni 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Pembenaran daftar isi menjadi lebih lengkap. Dari bab 1-3 ditambahkan bab 4-6	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
14	05 Juni 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Menambahkan Abstrak, Kata Pengantar, Motto, Lembar Persembahan pada sebelum bab 1	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
15	06 Juni 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Revisi Bab 1-4 Bab 1 : Definisi Istilah lebih dioperasionalkan dan Pertegas Novelty Bab 2 : Penambahan batasan stoikisme serta titik temu fungsional stoikisme dan Ikhlas Bab 3 : penambahan bagan prosedur penelitian Bab 4 : ditambahkan tabel Informasi umum Informan, serta ditambahkan teori CBT pada Teknik STAR	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
16	07 Juni 2026	YUANDA KUSUMA, M.Ag	Bab 5 : ditambahkan model Integrasi Bab 6 : kesimpulan disisipkan model integrasi serta saran lebih dispesifikasikan	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

Telah disetujui
Untuk mengajukan ujian Skripsi/Tesis/Desertasi

Dosen Pembimbing 2

Malang,
Dosen Pembimbing 1

YUANDA KUSUMA, M.Ag

Kajur / Kaprodi,

Lampiran 3 Sertifikat Turnitin

	KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIT PENGEMBANGAN PUBLIKASI ILMIAH
	SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI NOMOR: 1002/UN.03.1/PP.00.9/06/2026 diberikan kepada:
Nama NIM Program Studi Judul Karya Tulis	: Fitria Azizah Yona Putri : 220101110187 : Pendidikan Agama Islam : Integrasi Nilai Stoikisme dalam Buku Filosofi Teras dan Konsep Ikhlas Sebagai Upaya Penguatan Spiritualitas Mahasiswa PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022 di Tengah Krisis Kesehatan Mental
Naskah Skripsi/ Tesis sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Pusat Penelitian dan Academic Writing, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	
	Malang, 11 Jun 2026 a.n. Bekan Ketua  Wahyulinda Mala Rohmana, M.Pd

Lampiran 4 Biodata Peneliti**Biodata Peneliti**

Nama : Fitria Azizah Yona Putri
NIM : 220101110187
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 04 Agustus 2003
Tahun Aktif : 2022
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Alamat : Jl. Sidodadi RT.034 RW.005 Desa
Jatikerto Kec. Kromengan Kab. Malang
Email : fitria4819@gmail.com
No HP : 82234968133
Riwayat Pendidikan : 1. MI NU Jatikerto
2. SMPN 04 Kepanjen
3. SMAN 01 Sumberpucung